

# 健康づくり講習会講師派遣事業の 対象プログラム

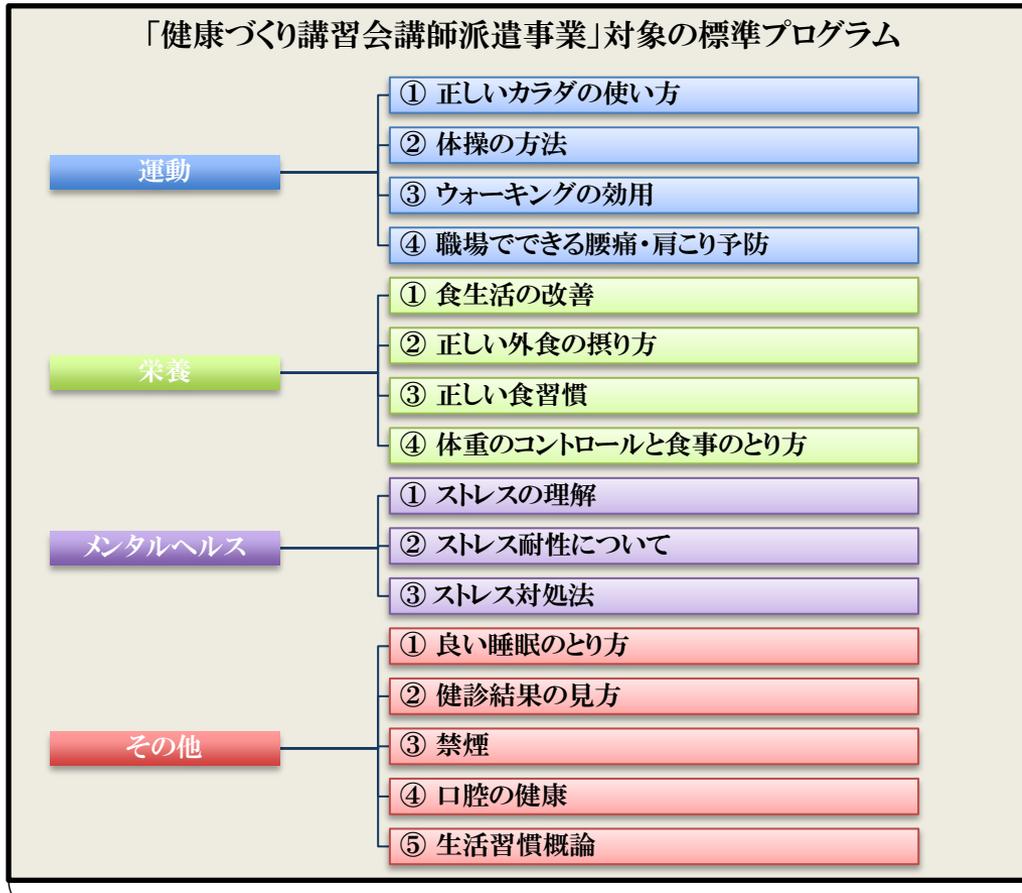
2021年度版

エンドースユアライフ合同会社

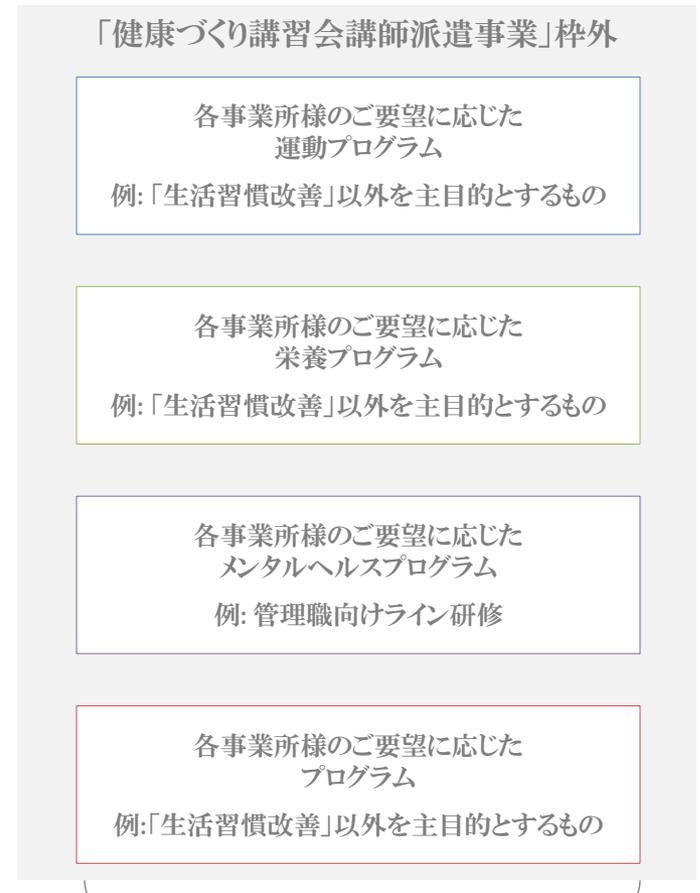
# 目次

- **プログラム体系**
  - 標準プログラム
  - 「健康づくり講習会講師派遣事業」枠外のプログラム
- **実施方法**
  - 対面式で実施する場合
  - ウェブ配信で実施する場合
- **標準プログラム詳細**
  - 運動
  - 栄養
  - メンタルヘルス
  - その他
- **プログラムの実施手順**
  - 標準プログラムの場合
  - 「健康づくり講習会講師派遣事業」枠外のプログラムの場合

# プログラム体系



「健康づくり講習会講師派遣事業」の枠内 - 講師派遣1名につき 33,000円(税込) -  
 でご提供する標準プログラム



「健康づくり講習会講師派遣事業」の枠外 - 講師派遣料は別途見積もり - でご提供するプログラム

# 実施方法

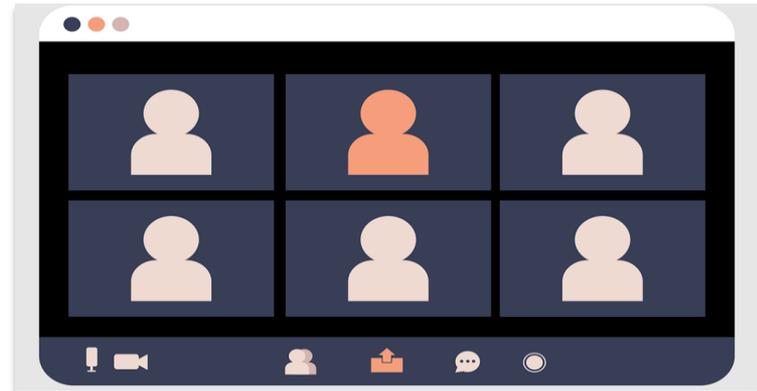
## 対面式で実施する場合

- 事業所さまと感染予防対策を入念にご相談した上で実施いたします。
- 事業所さままでご準備された会場に講師を派遣します。



## Web配信で実施する場合

- 「感染を予防する会場が準備できない」「テレワークの社員が多い」といった場合、ウェブでの講習会も実施できます。
- しようするWeb会議システムもご相談させていただきます。
- 講師のみ、別会場で実施することもできます。



詳しくはエンドスユアライフ合同会社(03-5809-8610)まで、お気軽にご相談ください。

# 標準プログラム詳細 テーマ一覧

## 運動

実施講師の資格: 健康運動指導士

|   | プログラム名  | ねらい                                 | 対象者  | 形式       | 内容  |
|---|---|-------------------------------------|--|----------|---|
| ① | <b>正しいカラダの使い方</b><br>(テーマ例: 普段のカラダの使い方とメタボ予防) | カラダの使い方の理解と、日常の身体活動の増進              | <ul style="list-style-type: none"> <li>運動不足の方</li> <li>運動習慣の少ない方</li> </ul>                      | 講義<br>実技 | <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドロームについて</li> <li>生活習慣について</li> <li>動きのチェック</li> <li>日常でできる運動方法</li> </ul> |
| ② | <b>体操の方法</b><br>(テーマ例: 体操とメタボ予防)              | 「ラジオ体操」や自宅でできる運動の正しい実践方法の習得と、運動の習慣化 | <ul style="list-style-type: none"> <li>運動不足の方</li> <li>運動習慣の少ない方</li> </ul>                      | 講義<br>実技 | <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドロームについて</li> <li>生活習慣について</li> <li>体操の実技</li> </ul>                       |
| ③ | <b>ウォーキングの効用</b><br>(テーマ例: ウォーキングとメタボ予防)      | 正しい歩き方の習得と身体活動の向上                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>運動不足の方</li> <li>運動習慣の少ない方</li> </ul>                      | 講義<br>実技 | <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドロームについて</li> <li>歩くことのメリット</li> <li>動きのチェック</li> <li>歩数チェック</li> </ul>    |
| ④ | <b>職場でできる腰痛・肩こりの予防</b><br>(テーマ例: 職場で簡単ストレッチ)  | 生活習慣から起る腰痛・肩こりの理解と改善の為の運動方法の習得      | <ul style="list-style-type: none"> <li>デスクワークの方</li> <li>立ち仕事の多い方</li> <li>腰痛・肩こりのある方</li> </ul> | 講義<br>実技 | <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドロームについて</li> <li>生活習慣からくる腰痛・肩こり</li> <li>動きのチェック</li> <li>運動実技</li> </ul> |

### 必要環境

場所: 会議室など 所要時間: 60-90分 服装: 普段着(女性の方はスラックス等)

※参加人数によっては音響機器、放映用設備

# 標準プログラム詳細 テーマ一覧

## 栄養

実施講師の資格: 管理栄養士 / 健康運動指導士

|   | プログラム名   | ねらい   | 対象者   | 形式 | 内容  |
|---|--|---|---|----|---|
| ① | <b>食生活の改善</b><br>(テーマ例: 少しのチェンジでメタボ予防)           | ご自身の食事の摂り方の「くせ」を知ることにより、改善意識を誘発する。                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>肥満気味の方</li> <li>栄養知識の少ない方</li> </ul>           | 講義 | <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドロームについて</li> <li>適正な栄養の量とバランス</li> <li>食べ方の習慣について</li> <li>適した食事の選び方</li> </ul> |
| ② | <b>正しい外食の摂り方</b><br>(テーマ例: 外食をひと工夫、生活習慣の予防)      | 外食時の食べ物の選び方や留意点を習得し、日常生活で実践していただく。                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>外食(コンビニ食含む)が多い方</li> </ul>                     | 講義 | <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドロームについて</li> <li>適正な栄養の量とバランス</li> <li>外食のメリット/デメリット</li> <li>外食の選び方</li> </ul> |
| ③ | <b>正しい食習慣</b><br>(テーマ例: 健康なカラダをつくる食習慣)           | ご自身にとって必要な栄養(質と量)について知っていただき、適正な食習慣の実践を促す。                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養について知識啓発がなされていない方</li> </ul>                 | 講義 | <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドロームについて</li> <li>食習慣と生活習慣病</li> <li>適正な栄養の量とバランス</li> </ul>                     |
| ④ | <b>体重のコントロールと食事のとり方</b><br>(テーマ例: 正しく食べて体重を減らそう) | 食習慣によって起る体重が増加してしまう方へ、ご自身にとって必要な食事の量と質を知っていただき、適切な食習慣の実践を促す | <ul style="list-style-type: none"> <li>肥満の方</li> <li>メタボの方</li> <li>太り始めた方</li> </ul> | 講義 | <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドロームについて</li> <li>肥満について</li> <li>適正体重</li> <li>適切な食事のとり方</li> </ul>             |

### 必要環境

場所: 会議室など 所要時間: 60-90分

※参加人数によっては音響機器、放映用設備

## 標準プログラム詳細 テーマ一覧

# メンタルヘルス

実施講師の資格: 保健師 / 健康運動指導士 / 産業カウンセラー

|   | プログラム名  | ねらい   | 対象者  | 形式       | 内容  |
|---|---|---|--|----------|---|
| ① | <b>ストレスの理解</b><br>(テーマ例: 心とカラダのセルフケア)           | ストレスとカラダの関係を理解し、セルフケアの方法を体得していただき、日常で実践していただく。            | <ul style="list-style-type: none"> <li>心身の健康の関係性の研修が初めての方</li> </ul> | 講義<br>実技 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスの理解</li> <li>ストレスからくる疾病</li> <li>ストレスとカラダの関係</li> <li>不調のサイン</li> <li>姿勢のチェック</li> <li>カラダのチェック</li> <li>リラクゼーション法</li> </ul>  |
| ② | <b>ストレス耐性について</b><br>(テーマ例: 「ストレスに強い」とはどういうことか) | ストレス耐性について理解していただき、良好な生活習慣とカラダづくりの重要性を学んでいただく。            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレス耐性の研修が初めての方</li> </ul>    | 講義<br>実技 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスの理解</li> <li>ストレス耐性について</li> <li>ストレスと生活習慣</li> <li>ストレス耐性チェック</li> <li>心とカラダをほぐすストレッチ</li> </ul>  |
| ③ | <b>ストレス対処法</b><br>(テーマ例: ストレスとどう付き合うか)          | ストレスはストレスとそれに対する反応であることを理解し、ストレスの認知によって、いくつかの対処法を見い出している。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレス反応の研修が初めての方</li> </ul>    | 講義<br>実技 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレスとは</li> <li>ストレスと心身の反応</li> <li>認知について</li> <li>対処法                             <ul style="list-style-type: none"> <li>不調のサイン</li> <li>心とカラダをほぐすストレッチ</li> </ul> </li> </ul> |

### 必要環境

場所: 会議室など 所要時間: 60-90分 服装: 普段着(女性の方はスラックス等)

※参加人数によっては音響機器、放映用設備

## 標準プログラム詳細 テーマ一覧

# その他

実施講師の資格: 保健師 / 健康運動指導士

|   | プログラム名  | ねらい  | 対象者   | 形式       | 内容  |
|---|---|--|---|----------|---|
| ① | <b>良い睡眠のとり方</b><br>(テーマ例: 睡眠とメタボリックシンドロームの関係) | 睡眠が身体に与える影響を知り、効率の良い睡眠方法を習得していただく。               | <ul style="list-style-type: none"> <li>交代勤務など不規則な勤務形態の方</li> <li>睡眠不足が心配される方</li> </ul>       | 講義<br>実技 | <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドロームと生活習慣</li> <li>睡眠の影響</li> <li>質の良い睡眠をとるために</li> <li>入眠前のストレッチなど</li> </ul>                     |
| ② | <b>健診結果表の見方</b>                               | ご自身の検診データの推移から、想定される疾病の知識を習得し、適正な生活習慣を送る動機付けを行う。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康診断への関心を高めていただきたい方</li> </ul>                         | 講義       | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康診断の項目について</li> <li>動脈硬化について</li> <li>メタボリックシンドロームについて</li> <li>動脈硬化性疾患について</li> </ul>                    |
| ③ | <b>禁煙</b><br>(テーマ例: 喫煙と生活習慣病の関係)              | 喫煙が健康被害や経済的なコストに繋がることを理解し、禁煙を促す。                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙習慣のある方</li> </ul>                                    | 講義       | <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙とカラダの関係</li> <li>喫煙によるメタボリックシンドロームと疾病の発症リスク</li> <li>禁煙後の健康改善</li> <li>禁煙後の体重増加を防ぐ方法(運動 / 食事)</li> </ul> |
| ④ | <b>口腔の健康</b><br>(テーマ例: 生活習慣病とお口の健康)           | 歯周病や生活習慣によって歯を失うことによるデメリットを理解していただき、生活習慣の改善を促す。  | <ul style="list-style-type: none"> <li>喫煙習慣のある方</li> <li>歯科衛生を促したい対象の方</li> </ul>             | 講義       | <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドロームと生活習慣</li> <li>歯と健康のつながり</li> <li>歯周病と生活習慣病</li> </ul>   |
| ⑤ | <b>生活習慣概論</b><br>(テーマ例: 心と身体のセルフマネジメント)       | こころとカラダの健康を保持するために必要な生活習慣の概論                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりに関する健康づくり講習会受講経験のない方</li> <li>新入社員のの方々</li> </ul> | 講義<br>実技 | <ul style="list-style-type: none"> <li>メタボリックシンドロームについて</li> <li>生活習慣について</li> <li>身体の動きのチェック</li> <li>日常でできる運動方法</li> </ul>                      |

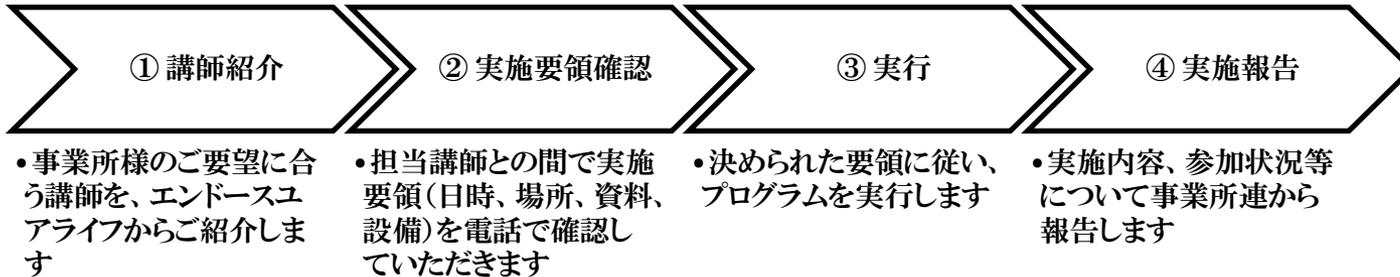
### 必要環境

場所: 会議室など 所要時間: 90分 服装: 普段着(女性の方はスラックス等)

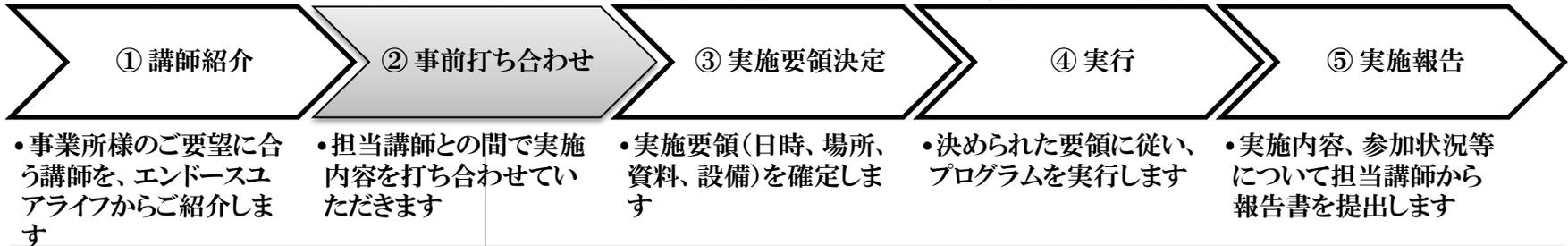
※参加人数によっては音響機器、放映用設備

# プログラムの実施手順

## ■ 標準プログラムの場合



## ■ 標準プログラム以外(「講師派遣事業」の枠外でご提供)の場合



- 実施内容は、お客様と担当講師との間で事前にご相談いただいた上で決定します。
- 費用は別途お見積もりいたします。
  - 講師派遣1名につき、77,000円(税込)～
  - エンドスユアライブ合同会社から各事業所様へ直接のご請求になります
- 「健康づくり講習会講師派遣事業」の枠外でのご提供になります。