

出張・オンラインにて 健康講演会を承ります

岡崎市医師会では
管理者様、従業員様向けの健康講演会を
出張またはオンラインにて承っております。
安全衛生週間や教育講演などに
ぜひ、ご利用ください！

※写真はイメージです



講演会に携わるスタッフと得意分野

・保健師

正しい生活習慣全般、検査結果の見方の説明、特定保健指導 など

・管理栄養士

正しい食習慣、食事の摂取カロリー計算、メタボの予防と改善 など

・健康運動指導士

正しい身体の使い方、運動指導(腰痛予防、ラジオ体操) など



ご依頼から講演会までの流れ

1 ご依頼

渉外企画課(52-1664)へ
ご用命ください。

※開催日程・時刻等、
ご要望を承ります
出張の場合、派遣先も
ご相談ください



2 打ち合わせ

担当者が伺い、内容・資料・
備品・会場レイアウト・オンライン等
について詳細な打合せをします。

3 準備・確認

開催日1週間前までを目途に
機材や資料の準備・確認をします。

4 当日

所定の時刻に担当
者が会場に到着し、
講演の準備をします。
またはオンラインで実
施します。



※下記以外にもご要望に応じますので、ぜひご相談ください。

『受けて良かった健康診断！目からウロコな生活習慣病予防のひと工夫』

☞健康診断の結果の見方をご説明し、さらに保健師ならではのプロ目線の改善ポイントをご紹介します。

『食事で改善！生活習慣病予防の第一歩』

☞普段の食事のカロリーを見直して、栄養バランスのよい食習慣のコツについてお話しします。



『技あり！脂肪減らしのコツ講座』

☞食生活と運動習慣の面から、カロリー計算を含めてコツコツ無理なく脂肪を減らす方法をご紹介します。

『今日も明日も元気に働く！身体を衰えさせない健康術』

☞情報機器作業(旧:VDT作業)による首・腕・肩の不調、運動不足などを職場で解消するポイントや体操をご紹介します・実践します。

『あなたの姿勢が原因かも!?腰痛と転倒を予防するポイント』

☞座位姿勢や作業姿勢の悪さが腰痛や足腰の衰えを招きます。そうなる前に体操で解消しましょう。



『自分の身体を知ってケガ予防！体力チェック講座』

☞筋力・柔軟性・バランス能力など、5段階評価で自分の体力を知り、ケガ防止につなげます。

タオルを使ったストレッチ子体操
正しいストレッチ
1. 両腕を上げて、息を吐きながら、両手を天井に向けて伸ばす。
2. 右足を前に踏み出し、右膝を曲げて、右腕を右足の裏に伸ばす。
3. 両足を肩幅より広く開き、両手を腰に置き、体を左右に揺らす。
4. 両足を肩幅より広く開き、両手を腰に置き、体を前後に揺らす。
5. 両足を肩幅より広く開き、両手を腰に置き、体を左右に揺らす。

柔軟体操
～イスを使って思い出しただけに～
①くねくね、体操
②くね、伸縮、両手伸縮
③くねもも、ひざの裏
④くねもも、内股
⑤くねもも、前
⑥くねもも、後ろ

体力テスト結果報告書
氏名: 岡崎 太郎
年齢: 37歳
性別: 男性
測定日: 2017/03/01
測定場所: 公衆衛生センター
体力スコア: **43** (標準値: 40)

項目	測定値	標準値	評価
握力	44	38	5
歩行速度	106	120	5
歩行時間	37	38	5
歩行距離	3.3	3.3	4
歩行回数	2.2	2.5	4
歩行速度	42.4	40.4	4
歩行時間	38	38	4
歩行距離	3.3	3.3	4
歩行回数	2.2	2.5	4

健康講演会のご要望、お問い合わせ先は・・・

渉外企画課 までご用命ください

渉外企画課 Tel : 0564-52-1664