

生活習慣しっかり改善コースに参加して学ぶ！

～ コース参加型研修（全部または参加したいところだけ）～

回	コース内容		期	木曜コース	土曜コース	時間
説明会	コースについて	コース内容説明・施設内覧・資料配布	1期	4月22日		13:30 ～ 15:30
	受講について	同意書記入、ライフコーダ（歩数計）の貸出	2期	8月26日		
	食習慣調査	最近の食事内容（栄養）についてのアンケート調査	3期	11月18日		
1回	医学検査	形態計測（身長・体重・筋肉量・体脂肪量・腹囲）・血液・尿・動脈硬化度測定 心電図・呼吸機能・胸部X線・骨密度・医師問診・運動負荷試験	1期	5月11日	5月6日	8:45 ～ 13:30
	体力測定	基礎体力・脚筋力測定・開眼閉眼片足立ち・歩幅・歩行速度	2期	9月7日	9月2日	
	その他	アンケート（行動変容ステージ・セルフエフィカシー・心のバランス） 写真撮影（姿勢・体型）・テキスト配布	3期	12月14日	12月9日	
2回	まめ知識(運動)	運動3要素とその効果・自分に適した運動	1期	5月18日	5月20日	13:30 ～ 16:30
	運動実践	ウォーキングテスト（歩行速度と心拍数との関係）	2期	9月14日	9月16日	
		自宅運動メニューの実践（自重筋トレ・運動日記説明）	3期	12月21日	12月23日	
3回	検査測定結果説明	各専門スタッフによる結果の集団説明	1期	5月25日	5月27日	13:30 ～ 16:30
	医師面談	個別医師面談	2期	9月21日	9月23日	
	目標設定	運動・栄養・休養それぞれの自己目標設定	3期	12月28日	1月6日	
	まめ知識(栄養)	食事バランスガイド・水分摂取				
	まめ知識(運動)	姿勢・バランスチェック・ウォーキングフォーム				
	運動実践	自宅運動メニューの実践（自重筋トレ・運動日記説明）				
4回	まめ知識(医学)	生活習慣病について（医師）	1期	6月1日	6月3日	13:30 ～ 16:30
	まめ知識(運動)	筋肉痛とストレッチ	2期	9月28日	9月30日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	3期	1月11日	1月13日	
5回	まめ知識(栄養)	減塩について・筋肉づくりについて	1期	6月8日	6月10日	13:30 ～ 16:30
	まめ知識(休養)	お酒・たばこについて（受講者の背景に応じて）	2期	10月5日	10月7日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	3期	1月18日	1月20日	
6回	まめ知識(栄養)	自分の適量・弁当箱法	1期	6月15日	6月17日	10:00 ～ 14:30
	栄養実習	栄養実習・意見交換	2期	10月12日	10月14日	
	運動実践	自宅運動メニューの実践と復習 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	3期	1月25日	1月27日	
7回	まめ知識(運動)	ライフコーダのデータ振り返りによる歩数と運動量の変化	1期	6月22日	6月24日	13:30 ～ 16:30
	まめ知識(休養)	心の健康・ストレスについて	2期	10月19日	10月21日	
	目標確認	3回目に設定した目標の中間自己評価・修正	3期	2月1日	2月3日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）				
8回	まめ知識(休養)	口腔ケアと生活習慣病・歯科・口腔相談	1期	6月29日	7月1日	13:30 ～ 16:30
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	10月26日	10月28日	
			3期	2月8日	2月10日	
9回	まめ知識(栄養)	生活習慣Q&A・最近の栄養トピックス	1期	7月6日	7月8日	13:30 ～ 16:30
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	11月2日	11月4日	
	その他	栄養調査票記入・健康度問診票記入	3期	2月15日	2月17日	
10回	まめ知識(休養)	休養・睡眠について	1期	7月13日	7月15日	13:30 ～ 16:30
	運動実践	ウォーキングテスト（歩行速度と心拍数との関係） 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	11月9日	11月11日	
	その他	修了検査案内	3期	2月22日	2月24日	
11回	医学検査	形態計測（身長・体重・筋肉量・体脂肪量・腹囲）・血液・尿・動脈硬化度測定 心電図・呼吸機能・医師問診・運動負荷試験	1期	7月20日	7月22日	8:45 ～ 13:30
	体力測定	基礎体力・脚筋力測定・開眼閉眼片足立ち・歩幅・歩行速度	2期	11月16日	11月25日	
			3期	3月1日	3月3日	
その他	アンケート（行動変容ステージ・セルフエフィカシー・心のバランス） 写真撮影（姿勢・体型）					
12回	検査測定結果説明	各専門スタッフによる結果の説明	1期	8月3日	8月5日	13:30 ～ 16:30
	目標評価	目標の到達度自己評価・コース後の目標設定	2期	11月30日	12月2日	
	医師面談	個別医師面談	3期	3月15日	3月17日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）				
	修了式	修了証書授与・継続サポート案内				

学びたいニーズに応えます！講師で出張します！

～ ニーズ対応型研修 ～

【企業・団体】

* 職場の健康リーダー養成研修(全5回/3か月間)

自らが手本となって職場の健康づくり普及に努めた！

* 行動変容のきっかけづくりのための体験研修

インボディ測定や基礎体力測定などを体験し、自身のデータを指導の際に活用した！

* 地域の健康づくり啓発のための研修

健康づくりの基本的な運動を体験し、町内、家族など身近な人に伝えた！



【市町村】

* 特定保健指導者のためのスキルアップ研修(全3回/地元研修)

3回に渡って、医学・栄養・運動の講義と運動実施を研修し指導に活用した！

* ご当地オリジナル健康体操の制作(全5回)

体操の全体構成・プラス10を意識した運動効果について研修し、オリジナル体操を完成させた！



【個人】

* 健康づくり教室で活用するための筋トレ研修

マシンの使い方などを健康づくりの視点から学び、指導に活かした！



【栄養士グループ】

* 料理教室で活用できる簡単筋トレ&ストレッチ研修

研修した内容を実際に教室で実施し、「これなら出来る！」と大好評の楽しい料理教室となった！



参加者の声

運動教室を初めて任されて不安だったが
研修で学んだ内容を活用してうまくいった。
(体育施設 運動指導員)

自分たちが求めていた内容で研修会を実施
でき、健康リーダーを養成できた。
(企業 福利厚生担当)

マシン・運動具を実際に体験でき、
鍛え方、指導のやり方がわかった。
(市町村 保健師)

コース全体の組み立て方が参考になった。
(市町村 健康づくり係)

基準を人に当てはめないという考え方を
実践していきたいと思った。
(市町村 栄養士)

医療と体づくり両方の話を聞いて、
参考になったので是非伝えていきたい。
(市町村 スポーツ指導員)

目標の設定の仕方に具体的な数値を入れていて参考
になった。
(市役所 栄養士)

運動のポイントを1つ1つ細かく説明して
もらいながら実践でき分かりやすかった。
(福祉施設 保健師)