

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 | 土曜コース | 木曜コース | 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23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27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26日 | | |
| 1回 | 医学検査 | 形態（身長・体重・腹囲）インボディ（筋肉量・体脂肪量）・動脈硬化度測定 ・血液・尿・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7日 | 4月28日 | 8:45 (集合) ～ 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10日 | 9月1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10日 | 12月15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14日 | 5月12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） 自宅運動メニューの実践（自重筋トレ・運動日記説明） | 2期 | 9月17日 | 9月15日 | |
| | | | 3期 | 12月24日 | 12月22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21日 | 5月19日 | 13:30 ～ 16:30 |
| | 医師面談 | 個別医師面談 | 2期 | 9月24日 | 9月22日 | |
| | 目標設定 | 運動・栄養・休養それぞれの自己目標設定 | 3期 | 1月7日 | 1月5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 | 5月28日 | 5月26日 | 13:30 ～ 16:30 |
| | まめ知識(運動) | 筋肉痛とストレッチ | 2期 | 10月1日 | 9月29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14日 | 1月12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4日 | 6月2日 | 13:30 ～ 16:30 |
| | まめ知識(休養) | お酒・たばこについて（受講者の背景に依じて） | 2期 | 10月8日 | 10月6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21日 | 1月19日 | |
| 6回 | まめ知識(栄養) | 自分の適量・弁当箱法 | 1期 | 6月11日 | 6月9日 | 10:00 ～ 14:30 |
| | 栄養実習 | 栄養実習・意見交換 | 2期 | 10月15日 | 10月13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28日 | 1月26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18日 | 6月16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22日 | 10月20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4日 | 2月2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25日 | 6月23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29日 | 10月27日 | |
| | | | 3期 | 2月11日 | 2月9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2日 | 6月30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5日 | 11月3日 | |
| | その他 | 栄養調査票記入・健康度問診票記入 | 3期 | 2月18日 | 2月16日 | |
| 10回 | まめ知識(休養) | 休養・睡眠について | 1期 | 7月9日 | 7月7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12日 | 11月10日 | |
| | その他 | 修了検査案内 | 3期 | 2月25日 | 2月23日 | |
| 11回 | 医学検査 | 形態（身長・体重・腹囲）インボディ（筋肉量・体脂肪量）・動脈硬化度測定 ・血液・尿・心電図・呼吸機能・医師問診・運動負荷試験 | 1期 | 7月16日 | 7月14日 | 8:45 (集合) ～ 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19日 | 11月17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） | 3期 | 3月4日 | 3月2日 | |
| 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 | 7月30日 | 7月28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 | 12月3日 | 12月1日 | |
| | 医師面談 | 個別医師面談 | 3期 | 3月18日 | 3月16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 | | | | |

プログラムの内容が
変更になる場合がございます

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 ～

＜実施例＞ 単発の研修でも、複数回のシリーズ化研修でもOK！ご相談ください

【企業・団体】

* 職場の健康リーダー研修

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】

* 健康教室に活かせる運動指導研修

運動指導初心者でも安全に効果的に行える運動指導の方法を研修し、教室に活用した！

* 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)

オーダーメイドで研修会を実施してもらえて、職場
の健康リーダーを養成できた。
(企業 福利厚生担当)

運動の効果や指導の基本を学べたので、保健指導で
苦手としていた運動のアドバイスや指導に自信が
持てた。
(市町村 保健師)

参考にできる内容がたくさんあってよかった。
ストレッチ&リラクゼーションを取り入れたら
喜ばれた！
(インストラクター)

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)

管理栄養士を目指しており、食のことだけでなく、
運動の知識や簡単な実技を学べたので、将来活用し
ていきたい。
(大学 学生)

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)