

健康づくり事業 事業案内

～皆様の健康づくりの取り組みを応援します～

1 講師派遣・健康相談

- (1) 教育・研修等の企画から指導までご相談に応じます。
- (2) 市町村・企業・団体での健康増進事業におすすめです。

メニュー	目的	派遣スタッフ・プログラム例
<p>講師の派遣</p> 	<p>地域や職場で行う教育・研修、健康教室や講演会・安全大会等へ講師を派遣します。</p>	<p>【派遣スタッフ】 保健師、管理栄養士、心理相談員、健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー、福祉レクワーカー、フスフレーター、温泉利用指導者 他</p> <p>【プログラム例】 「未病の改善」 「働き盛りの健康づくり」「高齢者の健康づくり」 「生活習慣病予防」 「肥満予防」「骨粗鬆症予防」「肩こり・腰痛予防」 「転倒予防」「足の健康」 「メタボ予防の食事と食べ方」「かしこい飲酒」 「たばこからの卒業」 「メンタルヘルス」「ストレスコントロール」「リラクゼーション」 「アロマテラピー」「快適な睡眠」「入浴」 「健康ウォーキング」「スキマ時間でストレッチ」 「簡単筋力トレーニング」「介護予防」</p> <p>*この他にも、いろいろなテーマで実施しております。お気軽にご相談ください。</p>

2 健康度測定・ロコモ度チェック・体力測定

- (1) 健康づくりの「見える化」を支援します。
- (2) 地域・会社・健康保険組合での健康増進事業におすすめです。
- (3) イベント、会社行事、展示会、販売店舗先の集客等にご活用下さい。

区分	メニュー	目的	内容
健康度測定	<p>NEW 脚の筋力・バランス測定</p> 	<p>脚の筋力低下は、運動機能の低下を引き起こし、転倒や要介護の原因となります。椅子からの立上り動作で脚力の状態を測定します。</p>	<p>椅子から立ち上がる動作でパワー・スピード・バランスの状態を評価し、転倒予防や脚の機能改善についてアドバイスをします。</p> <p>[測定人数] 半日(3時間) 40人程度 [活用例] 地域や事業所の転倒予防事業、健康フェア等イベント店舗の集客ツールとしてご利用いただけます。</p>
	<p>目の健康セルフチェック</p> <p>提供 参天製薬(株) 「サンテン・オプティナビ®」</p> 	<p>加齢や生活習慣で生じる目の変化についてセルフチェックを行います。目の健康維持について考えます。</p>	<p>タブレット端末を使用して、質問に答えながら、実際の見え方のチェック等、普段、気づきにくい目のセルフチェックを行います。ドライアイ・緑内障・加齢黄斑変性、白内障のいずれかを選択して目の健康への意識を高めます。</p> <p>[活用例] アンチエイジング教室、健康フェア等イベント店舗の集客ツールとしてご利用いただけます。</p>
	<p>からだバランスチェック</p> 	<p>習慣的な姿勢や動きから生じるカラダのひずみやクセに気づき、バランスについて考えます。</p>	<p>立位の姿勢を4方向からカメラで撮影。全身画像と足圧センサーで姿勢のひずみやクセを確認して、バランスのとれたカラダへの改善と不良姿勢予防のポイントをアドバイスします。</p> <p>[測定人数] 半日(3時間) 40人程度 [活用例] 幅広い年代を対象に健康企画・イベント、肩こり・腰痛予防教室等にご活用いただけます。</p>

健康測定	メニュー	目的	内容
	ストレス度チェック 	日々の出来事から生ずるストレス状態に気づき、心とからだの健康について考えます。	唾液中に含まれるストレスマーカー「唾液アミラーゼ」を測定し、心身のストレス状態を確認。手軽にできるリラクゼーションもアドバイスします。 [測定人数] 半日(3時間) 60人程度 [活用例] メンタルヘルスをテーマとした健康企画や店舗の集客ツールとしてご利用いただけます。
	肌年齢測定 	年齢や生活習慣によるお肌の変化から、健康的な生活を考えます。	頬と手のひらで皮膚の水分量や基礎代謝を測定して、肌年齢と肌健康度を算出します。日頃の食生活や運動などの生活習慣を見直すポイントをアドバイスします。 ＊ペースメーカー使用の方は、利用できません。 [測定人数] 半日(3時間) 60人程度 [活用例] アンチエイジング教室、女性の健康イベントや店舗の集客ツールとしてご利用いただけます。
	糖化度測定 	過剰な糖質摂取からおこる老化「糖化」に気づき、健康的な生活習慣を考えます。	食事で過剰に摂った「糖」と人のカラダを構成している「タンパク質」が結びつくことで生成される物質「AGEs(最終糖化産物)」は、加齢や不適切な生活習慣で体内に蓄積されるもので健康リスクの指標です。指先に光を当て蓄積具合を測定し、生活習慣を見直すアドバイスをします。 [測定人数] 半日(3時間) 60人程度 [活用例] 自治体や企業等が主催する生活習慣病や糖尿病予防をテーマとした健康企画(アンチエイジング教室等)、店舗集客ツールとしてもご利用いただけます。
	血管年齢測定 	加齢や不適切な生活習慣からおこる血管の老化について考え、疾病予防につなげます。	指先をセンサーに入れ、近赤外線により脈波を観察します。それをもとに血管老化度を算出し、血管年齢を表示します。血管の老化予防、生活習慣病予防の健康アドバイスをします。 [測定人数] 半日(3時間) 60人程度 [活用例] 生活習慣病予防教室、健康づくり等イベント・店舗の集客ツールとしてご利用いただけます。
	足型・足圧測定 	運動不足や合わない靴による足の機能低下・トラブル予防について考えます。	足型・足圧分布・左右バランス等をモニターに写し、形や足圧の分布をもとに専門スタッフが足の健康づくりや靴についてアドバイスをを行います。 [測定人数] 半日(3時間) 60人程度 [活用例] 足と靴の健康教室、転倒予防教室、健康づくり等イベント、店舗の集客ツールとして
	肺年齢測定 	日頃の運動習慣・喫煙等による呼吸機能の低下予防について考えます。	努力性肺活量、1秒量等を測定し、肺年齢(日本呼吸器学会方式)を算出して専門スタッフが健康生活アドバイスをを行います。 [測定人数] 半日(3時間) 60人程度 [活用例] 地域・自治体・企業等が主催する呼吸器の健康等をテーマとした健康企画にご利用いただけます。

	メニュー	目的	内容
健康度測定	骨密度測定 	加齢や不適切な生活習慣からおこる骨量変化を測定し、骨の健康維持について考えます。	超音波を用いて踵(かかと)の骨を測定し、測定の結果説明と栄養・運動等の健康生活アドバイスを保健師・栄養士等の専門スタッフがを行います。 [測定人数] 半日(3時間) 30人程度 [活用例] 骨粗鬆症予防教室、丈夫な骨の健康教室、健康フェア等イベント、店舗の集客ツールとして
	ロコモティブシンドローム予防チェック 	加齢に伴うロコモティブシンドローム(運動器症候群)のチェックを行い、移動機能低下の予防につなげます。	日本整形外科学会創案のロコモ度テスト[立上りテスト(下肢筋力)・2ステップテスト(歩行能力)]を行い、運動器の状態を把握し、転倒骨折予防の運動・栄養等健康生活アドバイスを専門スタッフがを行います。 [測定人数] 半日(3時間) 30人程度 [活用例] 骨粗鬆症予防教室、丈夫な骨の健康教室、健康フェア等イベント、店舗の集客ツールとして
体力測定	大人版体力測定 	働く人等の健康保持のため、必要な行動体力の状態を測定し、健康保持増進にむけた体力の重要性について動機づけ及び実践方法のアドバイスします。企業・団体等が従業員向けに行う一般的な健康企画としてご活用いただけます。	[標準5種目] 種目例 ・筋力(握力) ・柔軟性(体前屈) ・敏捷性(全身反応時間) ・平衡性(閉眼片足立ち) ・筋持久力(上体おこし) ※オプション種目 ・全身持久力(自転車エルゴメーター) 実施する際は、別途、運搬費が加算になります。
	全年代版体力測定 	若年層(12歳以上)から高齢者まで、幅広い年齢層を対象に体力測定を行い、健康づくりのアドバイスをします。地域・自治体・企業・団体が主催する健康フェア等イベントや店舗の集客ツールとしてご活用いただけます。	[トライ(お試し)3種目] 種目例 ・筋力(握力) ・柔軟性(体前屈) ・敏捷性(全身反応時間) *参加者の年代で測定種目・数・評価ソフトは異なります。 [活用例] 健康フェア等イベント、店舗の集客ツールとして
	シニア【高齢者】向け体力測定 	高齢者のQOLを高く維持するため、その基礎となる行動体力を測定し、加齢等による体力低下・介護予防についてアドバイスをします。地域や自治体の介護予防教室などにご活用いただけます。	[基本5種目] 種目例 ・筋力(握力) ・柔軟性(体前屈) ・敏捷性(座位ステップング) ・平衡性(開眼片足立ち) ・持久力(息こらえ時間) [活用例] 介護予防教室、高齢者向け運動会 店舗の集客ツールとして

※ 上記測定種目は、参加者や事業の特性に合わせて選択・組合せていただくことも可能です。(随時、お見積りします。)

※体力測定(THP項目)を実施する場合、追加する種目についてご相談を承ります。(例 血圧・脈拍、身長・体重・体脂肪率、肺機能等)。随時、お見積もりいたします。