

自分の健康づくりプログラムをつくる（60分～90分）

中央労働災害防止協会（中災防）
健康快適推進部 研修支援課

I. ねらい

ひとりひとりが日常生活を振り返り、生活習慣を改善、実行するためのプログラムを作成します。

II. 概要

(1) 各自の日常生活を振り返る

(2) 健康的な生活習慣

① 基本的な考え方

・メタボリックシンドロームの危険性と三大疾患（がん、心筋梗塞、脳梗塞）

② タバコについて

・タバコの害について（受動喫煙を含む）

③ 生活習慣改善について

・ブレスローによる7つの健康習慣のチェック

④ 運動とメンタルヘルスについて

・中高年者の特徴と合わせて説明

⑤ 食生活について

・自分で選べる工夫について説明

・嗜好品について

⑥ 健康づくりのための身体活動（運動）について【実習を含む】

・身体活動（運動）の必要性

・基礎代謝量に着目した効果的な減量について説明（除脂肪体重、筋肉量）

・ウォーキングについて

・筋力トレーニングについて

・効果的で安全な筋力トレーニングの紹介

(3) 自分でできる生活習慣を考え、記入し宣言する。

* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。