

健康教室のご案内

職場から健康づくりをしましょう



ウチの会社も健康経営優良法人を取得したいなあ…

・社内コミュニケーションを活性化させたいなあ…
・気軽に講座を受けたいなあ…



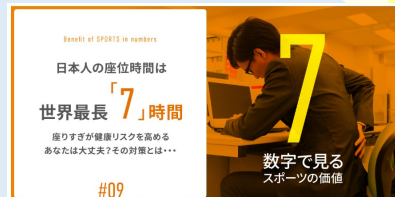
従業員さまの健康管理・健康づくりは、会社にとって大切です。
専門知識を有した、健康運動指導士・保健師が健康教室を開催します。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、在宅ワークや外出の自粛が求められています。
その中で運動不足や、生活習慣の乱れから、生活習慣病を引き起こすこともあります。
こんなときだからこそ、健康についてみんなで考えるきっかけを作りましょう！

運動

タイトル例「全身ストレッチで身も心もスッキリ」
「腰痛・肩こり予防でお仕事効率を上げよう」

内容：腰痛・肩こり予防、体幹トレーニング
ストレッチ、デスクワーク・テレワーク対策など



※日本人の座位時間は世界最長「7」時間！座りすぎが健康リスクを高めます。
日常でできる運動習慣のポイントを知りましょう！

(※スポーツ庁HP)

生活習慣病予防

タイトル例「ウィズコロナ時代の生活習慣病予防」
「今こそ取り組もう 禁煙・節酒」

内容：食生活（栄養）、睡眠、禁煙・節酒など



※コロナ禍の影響をふまえて、病気の予防について学びましょう！

メンタルヘルス

タイトル例「職場でとりくむメンタルヘルス」
「アンガーマネジメントを知ろう」

内容：コミュニケーション術、ストレスマネジメント
アンガーマネジメント、セルフケアとラインケア など



※ストレスの対処法や、コミュニケーションを学びましょう

その他

タイトル例「健診結果を活用しよう」

内容：感染症予防、健診結果のみかた、お口の健康 など



価格：22,000円（税込）/1講座（約1時間）

※複数の講座をお申込みの場合や、健康診断を同時に
お申込みいただいた場合はセット割が可能です。
※裏面記載のオプションも合わせてぜひご検討ください。
詳しくはお問い合わせください。



オンライン
(zoom)
での講座も
できます！

オプションのご案内 (別途料金)

InBody測定

InBodyとは・・・

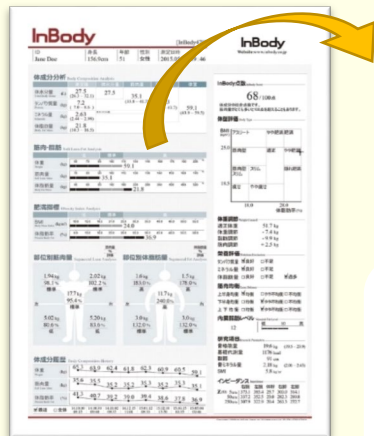
からだの基本成分である**体水分**、**たんぱく質**、**ミネラル**、**体脂肪量**がわかります。家庭用の体重計より詳しく測定できます。

軽い電気(感じるできない電気)を全身に流して測定します。

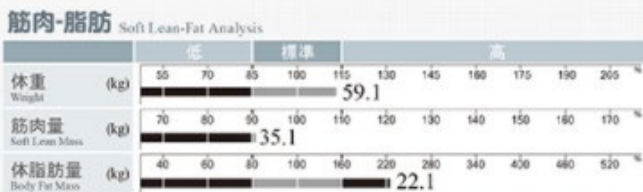
※心臓ペースメーカーを埋め込んでおられる方は測定できません。



(InBody)

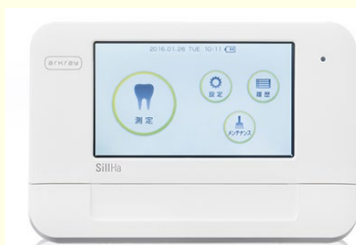


(InBody結果用紙)



数値で身体の状態が分かり、専門スタッフから栄養・運動関連のアドバイスをもらえるので、大変好評です。また、経年的に見ることもできます。特に、「筋肉量」や「体脂肪量」結果は視覚的に分かりやすく、参加者の関心が高い項目です。

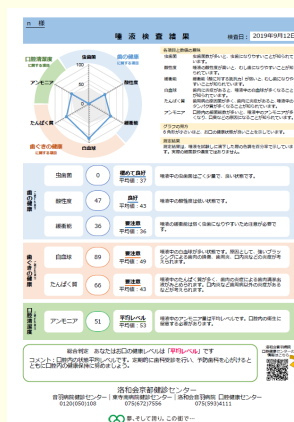
唾液検査



(唾液検査装置 : SillHa)

歯の健康・歯茎の健康・口腔清潔度を唾液で検査します。

採取した唾液を専用装置と検査キットを用いて、口腔内トラブルに関係が深い6つの項目を5分で同時測定します。



(唾液検査結果用紙)

血管年齢測定

「人は血管とともに老いる」といわれています。血管老化度と、血管年齢がわかります。実年齢と血管年齢を比べ、生活習慣を見直すことができます。

測定時間
18秒!



【お申込み・お問合せ先】

医療法人社団 洛和会 洛和会京都健診センター

〒601-8441 京都市南区西九条南田町1

電話 : 075-593-7774 FAX : 075-502-8716

Website : <http://www.rakuwa.or.jp/kenshin/>

