

# 健診結果から考える健康寿命の延ばし方

～加齢現象は足腰から 早めに始めるロコモ予防～

時間	項目	内容	講師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<講義> <b>■あなたの今後を予測して 目指そう健康なカラダ</b>	●いきいきとした人生にするために経済面と健康面で考えてみよう  ～健診結果から、将来の心臓病や脳血管疾患など循環器疾患の発症リスクがNIPPON DATAの調査結果から予測可能となりました～  ●あなたの10年後を予測して疾病予防・健康維持に役立てる ・健診結果と因子が物語る病気のリスク評価～NIPPON DATAより～  ●リスク評価から具体的に見えてくる改善目標	看護師等
12:00～13:00	昼食		
13:00～13:30	<講義> <b>■経済的で適切な医療のかかり方</b>	●健診を医療費節約に役立てる  ●経済的で安心・安全な医療のかかり方	看護師等
13:30～14:50	<講義> <b>■ロコモ予防で健康寿命を延ばす</b>  <体験実技> <b>■骨と筋肉を鍛える ロコモ予防体操</b>	●健康寿命の阻害要因  ●ロコモティブシンドロームとは ・指輪つかテストで自身の筋肉量を知ろう  ●7つのロコモチェック  ●楽しく実践、結果が出るロコモ予防体操 ・体操の前後を比較する	理学療法士等
14:50～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	

※NIPPON DATAとは厚生労働省が指導している国民を代表する集団の長期追跡調査による循環器疾患基礎調査でどのような因子や所見を持っている者がどのような疾患に罹りやすいかを調べたもの

※・直近の健康診断の結果をご持参ください。それにより、講義が展開されます。但し、個人様の責任でお取扱いただきますようお願いいたします。

・運動実技があるため、動きやすい服装・靴でお越しください。特に女性の方は、スカートでの参加は避けるようお願いいたします。