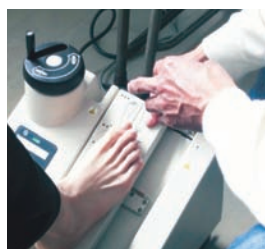


健康づくり・介護予防等事業を企画したい皆様へ

かながわ健康財団

事業の企画・実施について
お気軽にご相談ください。

健康づくり事業案内



KANAGAWA
HEALTH FOUNDATION



健康づくり・介護予防等事業を企画したい皆様へ かながわ健康財団 健康づくり事業案内

私たち「かながわ健康財団」は、地域や職場で住民や従業員に対し、自分の健康を見つめ直す機会の提供や、よりよい健康生活の創造に向けた、積極的な健康づくり活動に取り組むための事業企画や相談、実践活動のお手伝いをしております。

皆様のご要望に応じ専門スタッフ(保健師、管理栄養士、健康運動指導士等)が日常で役立つ楽しい健康づくり実践方法をご提供いたします。

事業内容

健康づくり事業の企画・実践

ご相談に応じて健康づくりセミナー、研修会、イベントなどの企画・運営・実施をお引き受けいたします。

▶健康づくり・介護予防セミナー：企画例

- ・生活習慣病予防、メタボリックシンドローム予防・肩こり・腰痛予防
- ・元気な骨づくり
- ・できたらいいな こんな食生活
- ・かしこい飲酒学
- ・こころとからだの休養
- ・転倒予防の足から健康を考える
- ・認知症予防、ロコモティブシンドローム予防
- ・その他のテーマはご相談下さい。

▶研修会：企画例

- ・管理職向けストレスマネジメント研修
- ・働く人の転倒予防研修
- ・健康ウォーキング指導者養成研修
- ・健康づくりサポーター養成研修 等

▶イベント：企画例

- ・健康づくり体験イベント
- ・健康ウォーキングイベント 等



健康再発見プログラム

測定と講師のセットメニュー) (実施条件設定)

- ▶人生骨コツコース (骨密度測定+講師)
- ▶歩いてはつらつコース (足型足圧測定+講師)
- ▶からだピカピカコース (血管年齢測定+体組成測定+講師)

健康度測定

住民や従業員の皆様に積極的な健康づくり活動に取り組んでいただくため、地域や職場に出向いて各種測定を実施します。健康づくりに関心が高まるように、専門スタッフが運動や食生活等の生活アドバイスを行います。

内容や組合せについては、お気軽にご相談・お問い合わせ下さい。

▶健康体力測定

健康づくり教室や健康イベント等で運動機能・体力レベルを把握することで、適度な運動の目安を提供します。日常の身体活動の増加をめざすきっかけづくりに役立ちます。



〈標準コース〉

・標準 A コース

12種目 厚生労働省 THP 運動機能検査項目準拠
・測定種目：血圧・脈拍、肺機能、身長・体重、体脂肪率、握力、体前屈
… 全身反応時間、閉眼片足立、自転車エルゴメーター、上体起こし

・標準 B コース

6種目 市町村・企業等の健康教室や健康イベントのアイテムとしてご利用下さい。
・測定種目：標準 A コース種目から参加者や事業の特性に合わせて組合せ実施可能です。

・標準 C コース

3~4 項目 健康教室や健康イベントのアイテムとしてご利用下さい。
・測定種目：標準 A コース種目から参加者や事業の特性に合わせて組合せ実施可能です。

〈シニア(高齢者)向けコース〉

測定種目数は、3~6 項目
・測定種目：握力、体前屈、片足立ち、座位ステップング、息こらえ等

▶ロコモティブシンドローム予防チェック

・測定種目：ロコモ度テスト
… 立上りテスト、2ステップテスト等

▶骨密度測定

超音波を用いた骨密度測定を実施し、骨の健康づくりに関わる食生活や運動習慣づくりに役立ちます。



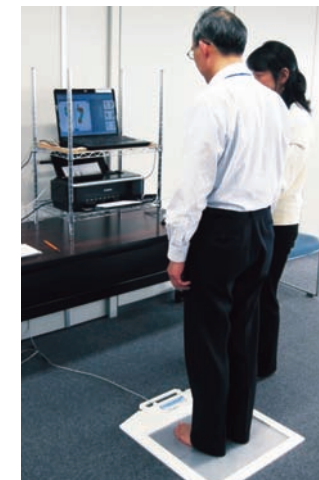
▶血管年齢測定

手指の血管の柔軟性を推定し、血管の老化予防に向けた食生活や運動習慣、ストレスコントロール等休養習慣づくりに役立ちます。



▶足型・足圧測定

自分の足形や足裏にかかる足圧を観察・測定することで、靴による足のトラブルや姿勢バランスの特徴を把握し、改善に役立ちます。



▶肺年齢測定

肺周囲にある呼吸筋の状態や呼吸機能のレベルを測定し、肺の健康や禁煙指導に役立ちます。



▶体組成測定

からだの筋肉量や脂肪量など体組成を把握することで、生活習慣や加齢による痩せや肥満の改善に役立ちます。



■ 専門スタッフによる講演・実技指導・健康相談

専門スタッフが健康づくりに関する講演や実技指導を行います。また、事業所等へ訪問し、個人面談等による保健・栄養・運動等の健康相談をお引き受けいたします。

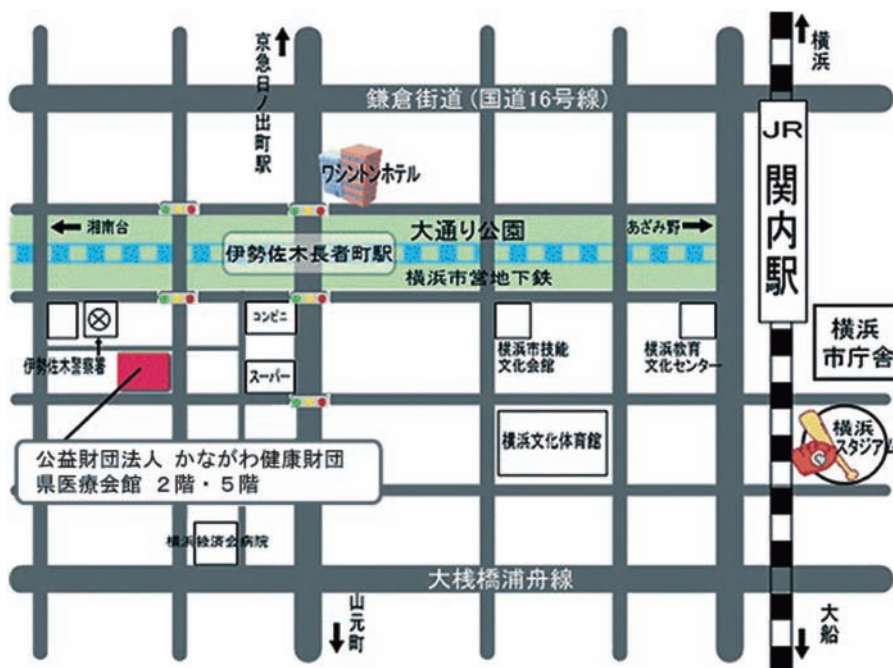
専門スタッフ：保健師、管理栄養士、健康運動指導士、心理相談員、福祉レクワーカー 等



▶ テーマ例

- ・生活習慣病予防、メタボリックシンドローム予防、骨粗鬆症予防
- ・肩こり・腰痛予防、転倒骨折予防、フットケア
- ・認知症予防
- ・健康ウォーキング
- ・メンタルヘルス
- ・高齢者の健康づくり
- ・働く人の健康づくり
- ・管理職向けストレスマネジメント研修等 その他テーマはご相談下さい。

● お問い合わせ・ご案内 ●



公益財団法人
かながわ健康財団 健康づくり課
KANAGAWA HEALTH FOUNDATION

〒231-0037 横浜市中区富士見町 3-1 神奈川県総合医療会館 2階

☎ 045-243-2008 FAX 045-243-2019

<http://www.khf.or.jp/kenko/>

- 横浜市営地下鉄：伊勢佐木長者町 出口 4B から徒歩 3分
- JR 関内駅南口出口から徒歩 12分