

かながわ健康財団は皆さまの健康づくりの取組をサポートします

無料で出張

健康づくり指導者向けセミナー

はじめよう 健康習慣! 生活習慣病の基本

～かながわ健康財団の専門職が伺います～

地域で活躍されている健康づくり指導者の方のための出張健康講座です。
生活習慣病予防の基本を学び、地域の健康づくりを支える指導者としてのスキルを高めます。
実践的な内容を交えながら、すぐに活かせる知識を提供します。

所要時間

30分～1時間30分 (ご都合に合わせて調整できます)

対 象

地域で健康づくりに関する活動を行っている(今後行う予定のある・興味がある)団体
(町内会や市民団体、地域クラブ、ボランティアサークル等)

こんな場面にいかがですか:

- ☒ 健康づくりリーダー・指導者のスキルアップ研修に
- ☒ 新しいメンバーの育成や研修の一環として
- ☒ 地域の健康づくりプログラムの企画・運営の参考に
- ☒ 指導者同士の交流・情報共有の場として

開催時期

令和7年7月～令和8年2月(申込先着順)

応募方法

メールまたはお電話にて

① 団体名 ② 申込代表者名 ③ 電話番号 ④ ご希望の日程 ⑤ ご希望のテーマ を
お知らせください。

費 用

無 料

講 師

保健師、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士 等

※ 詳しいセミナーメニュー例は、裏面をご覧ください



健康づくり課メール

お申込み
お問合せ

公益財団法人かながわ健康財団 健康づくり課 益子



045-243-2008 (9:00～17:00)



kanagawa-kenkou@khf.or.jp

セミナーメニュー（一例）

この他にも皆さまのご要望にあわせたメニューをご提供いたします

**メタボ撃退！
無理なく続けるメタボ対策
セミナー**

肥満や脂質が気になるけれども、仕事や日常の忙しさで健康まで手が回らない方へ。
気軽に組み入れる食事法や運動法をお伝えします。

**知識で守る！あなたの健康
～糖尿病編～**

糖尿病の病態や治療について学ぶことで、糖尿病の予防方法について理解を深める講座です。（糖尿病のほか、高脂血症やCOPDなど様々な生活習慣病に対応可能です。）

**寝ても疲れがとれない
あなたへ
快眠メソッド講座**

睡眠休養感が得られないのはなぜか？
そもそも理想的な睡眠とは？
質の高い睡眠を得るための実践的な方法をお伝えします。

**いつまでも健康な歯で！
歯の健康セミナー**

つい後回しにしがちな「歯の健康」。歯周病は糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病と密接に関連しています。正しいブラッシング方法等、セルフケア方法を学びます。

**禁煙を始める前に知って
おきたいこと
心地よく禁煙を進めるヒント**

タバコが身体に与える影響や、禁煙により得られるメリットなどをお伝えします。
禁煙の動機付けのための講座です。

**からだにやさしい
お酒のたしなみ方**

つつい飲みすぎてしまうお酒。
飲酒量のセルフチェックや、「これだけは避けたい！」という飲酒行動など、身体に負担をかけないお酒の飲み方について学びます。

**スキマ時間を有効活用！
ながら運動セミナー**

忙しい日常でも取り入れやすいエクササイズ方法学び、運動習慣を身につけるためのセミナーです。
デスクワークで固まりがちな身体をほぐすことで、腰痛予防にもつながります。

**こころの健康から
はじめる
生活習慣病予防講座**

不規則な生活習慣の背景に、過度なストレスが隠れていることが少なくありません。ストレスとの上手な付き合い方や、良好な人間関係を築くコミュニケーションのヒントについてお伝えします。

**女性のライフサイクルを
支える
健康づくりセミナー**

ライフステージごとのホルモン変化やライフイベント等、女性の心身の変化やそれにとまなう健康問題を取り上げ、予防や対処方法について学びます。