

ベーシックプラン

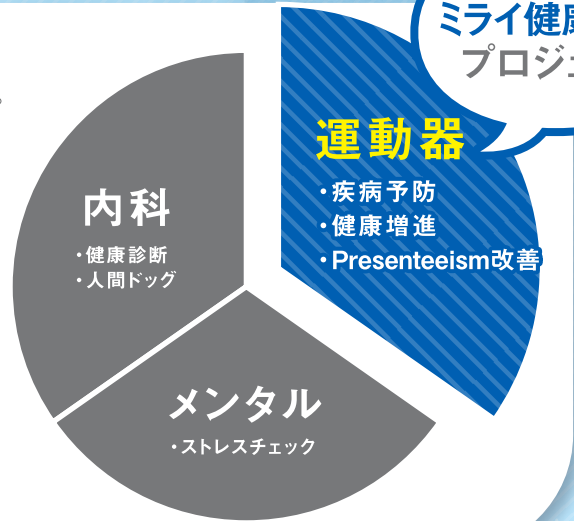


今の体力に目を向け、ミライへの健康投資をしよう

ミライ健康開発プロジェクトでは以下のような問題点を解決する為、フィジカルに特化したセミナーを通じて社員の皆様の健康意識を高め、ミライの健康を手に入れていただくプランをご用意しております。

組織が抱える課題

- ✓ 健康診断や人間ドッグの受診を通じて、**内科疾患などの早期発見・早期治療に努める事が大事。**
- ✓ 社員のメンタルヘルスが不調になるリスクを**未然に防止するため、ストレスチェックが義務化。**
- ✓ 運動器疾患（腰痛症など整形外科に関する疾患）に対する**課題の可視化。**
- ✓ 筋力や柔軟性などフィジカルの**個人差**が大きい。
- ✓ 運動不足は体力の低下だけでなく、**整形疾患や内科疾患のリスク要因。**



ミライ健康開発
プロジェクト

ベーシックプランの流れ

1. YAGAMIおとなの体力測定

おとなの体力測定で健康状態の可視化

- 骨密度測定、血管年齢、体組成計測
- 上肢、下肢、体幹の筋力測定 ■ 反射神経、バランス測定

体力の低下を自覚していても、その低下レベルは自身では分からないものです。おとなの体力測定では、全身の健康状態を測定・可視化することで、全国平均と比較することができます。現在の自分の身体と向き合い、ミライの健康に目を向けましょう。

2. 健康基礎セミナー

人生100年時代を見据えた健康課題の学習

- 年齢による健康課題 ■ 性差による健康課題
- これからの健康対策

年代により健康意識に違いがあります。年配になってから、「若いころから予防していれば…」と嘆いてみても、身体は元には戻りません。年代ごとに、より生じやすい疾患、性差による健康課題を学び、ミライの健康へ向けた対策を考えていきましょう。

3. 姿勢改善セミナー

エクササイズで正しい姿勢を取り戻そう!

- 姿勢不良が及ぼす悪影響
- 姿勢チェック ■ 姿勢改善エクササイズ

腰痛などを引き起こす原因となる「姿勢不良」は現代病の1つです。自身の姿勢が悪いことに気がついていない方も多くいらっしゃいますので、姿勢のチェックと改善エクササイズを行い、正しい姿勢を取り戻しましょう。

4. エクササイズセミナー

今日から始める健康エクササイズ

- エクササイズの基本原則を学ぶ
- 体幹エクササイズ ■ 下肢エクササイズ

「どのような筋トレから始めたらよいか分からない」「自己流で筋トレをしたらひざが痛くなった」など、知識不足から困っている方が多くいらっしゃいます。トレーニングの方法についての基本原則を学び、自宅でできる簡単かつ効果的なエクササイズを始めましょう。

5. ウォーキング/ランニングセミナー

健康ウォーキングで第1歩を踏み出そう!

- 歩くことの大切さ
- 正しい歩き方 ■ 準備運動と転倒予防

ダイエット、健康増進のためにウォーキングを始めたたん、足を痛めてしまう方が大勢いらっしゃいます。歩くための準備運動、正しい歩き方、老後のための転倒予防方法（バランス機能強化）を学び、正しく健康に歩きましょう。

6. YAGAMIおとなの体力測定

成果判定

- 6ヶ月間の成果を可視化

6ヶ月間のセミナーを通じて健康意識を高め、取り組んだ成果を判定します。“半年前の自分”と“今の自分”とを比べ、チェックしてみましょう。そして、今後も健康意識を保ち、ミライの健康を手に入れるために今日から頑張りましょう。