

令和5年度 東京都職員共済組合 専門講師派遣プログラム 【無料】

カテゴリ	テーマ	内 容	講師	推奨時間 (開催可能時間)	申込・問合せ先	申込書	所属で準備 いただくもの	その他の注意事項等
メンタル ヘルス	こころのセルフケア	ストレスに関する基礎的な講義や、呼吸法・筋弛緩法等のリラックス体験を通して、「こころの健康づくり」のコツを紹介します。	東京都職員共 済組合 心理カウンセラー	60分・90分・120分 (9:00～17:00)	【申込（メール）】 東京都職員共済組合事務局 健康増進課精神保健担当 S9000062@section.metro.tokyo.jp ※都知事部局は各局担当精神保健相 談員に御連絡ください。 【問合せ（電話）】 同上 03-5320-7765	別紙2	・パソコン ・プロジェクター ・スクリーン（壁面可） ・電源	○申込みは4週間前まで。 ○資料印刷及びアンケート回収は所属でのご対応をお願いします。
	職場のメンタルヘルス (管理監督者向け)	メンタルヘルス不調者への対応法や、架空事例に基づくグループ討議を通して、管理監督者に必要な実践的知識の習得を目指します。						
	職場の環境改善セミナー	小グループに分かれて意見交換を行い、職場環境改善のための具体的な手法を学びます。ストレスチェックの集団分析結果も活用して、明るく働きやすい職場づくりを目指しましょう！	榊総合心理教 育研究所 臨床心理士等	120分 (9:00～17:00)	【申込（メール）】 東京都職員共済組合事務局 健康増進課精神保健担当 S9000062@section.metro.tokyo.jp ※最終申込期限は2024.1.31 (開催は2024.2.29まで) 【問合せ（電話）】 同上 03-5320-7765	別紙3	・パソコン ・プロジェクター ・スクリーン（壁面可） ・電源	○申込単位で、管理監督者・安全衛生担当者等20～30名の参加が見込めること。
運動	筋膜リリースによる睡眠改善とプログレッシブ・マッスル・リラクゼーション法	人はいつも重力に抗いながら生活しています。本来、仰向けの睡眠姿勢は重力に抗う必要がないため、腰部など背中から力が抜けるはずなのですが、力が抜けない状態にある方達が沢山います。全身を脱力することで「しっかり休む(deep sleeping)」を目指します。ポイントはゆっくり筋肉をほぐしながら、息をしっかりと吐くことです。<オンライン不可>	榊東急スポ ーツオアシス 健康運動指導 士等	60分 (10:00～16:00)	【申込（メール）】 榊東急スポーツオアシス 担当：谷田・神谷 business-solution@sportsoasis.jp ※最終申込期限は2024.2.9 (開催は2024.3.8まで) 【問合せ（メール・電話）】 business-solution@sportsoasis.jp 電話：03-6427-0309 (平日10～17時) ※テレワーク推奨のため、お問い合わせはメールを優先してください。	別紙4	・机（講師用） ・椅子 ・プロジェクター (HDMI端子あり) ・スクリーン（壁面可） ・電源	○講師1名のため、参加人数が多い場合、資料の配布/回収のご協力をお願いします。 ○講義と簡単な実技を踏まえた講習内容です。 ○HDMI端子のあるプロジェクターがない場合には(株)オアシスの担当者にご相談ください。 ○中止または日程の変更は1か月前までにご連絡ください。 ○動きやすい服装で参加ください。
	短時間で最も効果があるトレーニング「HIIT」とは？	「寝ても疲れが取れない」「休日にゆっくりしても休んだ感じがしない」という現代人が多くいらっしゃいます。それは本来人に備った身体の回復力を促せていないことが考えられます。少し強めの負荷を身体に与えることで、身体の回復力を促しましょう。身体が疲れていないと回復力もあまり起きません。<オンライン不可>						
	姿勢を正して肩こり知らず	肩こりはデスクワーク・立ち仕事などに関係なく、どなたにもある辛い症状です。特に在宅勤務でPCの仕事時間が格段に増えた方には「目の疲れ」も重なって、肩こりがより深刻になりました。共通するのは猫背や反り腰などの姿勢の悪さが原因として考えられる「首の付け根の過緊張」。良い姿勢をつくるためのストレッチと軽い筋トレで“肩こり知らず”の身体づくり。<オンライン不可>						
	腰痛改善のための骨盤調整エクササイズ	座位姿勢・立位姿勢・片足重心などの腰痛の原因は様々です。急性期の腰痛の方を除き、同じ姿勢を続けることで骨盤の動きが鈍くなっているが多く見られます。腰（骨盤）は身体の要です。骨盤周辺筋群のトレーニング・ストレッチなどを実践しながら、自分自身の骨盤のポジション(位置)を知り、腰痛になり難い姿勢を学びます。<オンライン不可>	榊東急スポ ーツオアシス 健康運動指導 士、 管理栄養士等	4～6時間 ※1人10分程度 (10:00～16:00)	【申込（メール）】 東京都職員共済組合事務局 健康増進課健康づくり推進担当 S9000062@section.metro.tokyo.jp ※最終申込期限は2024.2.9 (開催は2024.3.8まで)	別紙5	・机（2台） ・椅子（5～6脚） ・電源	○測定時間約2～3分、運動アドバイス約7～8分、1時間当たり約6名を予定しています。 ○参加希望者の来場時間の事前調整をお願いします。 ○中止または日程の変更は1か月前までにご連絡ください。 ○当日は裸足で測定します。 ○6時間の場合は開始終了時間を調整します。(オンライン不可)
	厳選！ダイエットを成功に導く10の方法	ダイエットに適した方法は多数ありますが、食事やトレーニング、陥りやすい間違いなど厳選した最も効果的な10種類をご紹介します！<オンライン不可>						
	元気になる、活力が生まれるヘルスサイクル	脳に良い食事、運動、睡眠（呼吸）について学びます。ポイントは“どれだけ深く長く眠れるか”で身体の回復がまったく違います。デスクワーク・立ち仕事など、偏った身体の使い方が日常になっている方が多くいます。栄養・運動・休養のサイクルの中で「回復」にフォーカスして、日々の生活リズムを振り返ります。						
	からだ測定&アドバイス	①わずか60秒の測定で自分のからだの筋肉量・脂肪量・基礎代謝がわかります。 ②客観的な測定結果をもとに専門指導者が個人に応じた「健康づくりのための運動アドバイス」が受けられます。 ※体力アップ・シェイプアップなど客観的データ（筋量・基礎代謝等）をもとに具体的な運動アドバイス ※生活習慣から発生する腰痛・肩こりなどの改善策（運動）を提案など（オンライン不可）						
食生活 改善	食事からはじめる健康管理	食事は健康をつくる基本の一つ。身体に関わるそれぞれの栄養の働きや栄養の過不足による問題点をお伝えします。さらに“今日から実践できる”栄養バランスをよくするための食事の整え方、コンビニやスーパーのお惣菜を活用した簡単な整え方などをご紹介します。	ヘルスケア トータルソ リューション ズ榊 管理栄養士	60分 (10:00～17:00)	【申込（メール）】 東京都職員共済組合事務局 健康増進課健康づくり推進担当 S9000062@section.metro.tokyo.jp ※最終申込期限は2024.2.9 (開催は2024.3.8まで)	別紙6	・机、椅子（講師用） ・プロジェクター、 ・スクリーン（壁面可） ・マイク、スピーカー ・電源 <準備可能な場合> ・PC（講師用） ・ホワイトボード、マーカー（赤・黒） ・ポインター	○対面形式の参加者数は70名まで。 ○中止または日程の変更は1か月前までにご連絡ください。
	無理のない減量方法	減量してもリバウンドしてしまうというご経験はありませんか？人によって適正体格は異なります。間違った減量は体に負担をかけてしまいます。健康的な体格の基準や、無理なく継続しやすい減量プラン、減量時の食事、カロリーばかりではない気をつけたい食べ方など、具体的な例をふまえてご説明します。						
	生活習慣病予防のための食事のポイント	毎年受けている健康診断はご自身の健康管理として活用されていますか？健診結果の見方から、主な生活習慣病「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」を中心に、各疾病のしくみや原因となりやすい生活習慣、予防のために気をつけたい食事のポイントをご説明します。食事のポイントは取り組みやすい内容に絞ってお伝えします。						
歯科 口腔	歯と口の健康セミナー	歯周病菌が全身の健康に及ぼす影響を分かりやすく解説。口腔を健康に維持することは感染症を予防し全身の免疫力を向上させるために不可欠です。動画等で自分のできる口腔衛生や口腔の健康維持について具体的に紹介します。	デンタル サポート榊 歯科衛生士	60～90分 ※質疑応答含む (9:00～18:00)	【問合せ（電話）】 03-5320-7462	別紙7	・スクリーン（壁面可） ・電源	○1週間前までに参加人数を確定してください（講師から確認が入ります）。 ○当日は、講師が持参する報告書に、参加人数等確認の上、確認印をお願いします。
喫煙	コロナ禍での喫煙・受動喫煙～感染・重症化への影響～ <テーマ変更の可能性あり>	WHO等は「喫煙は新型コロナに感染した際の重症化リスクを高める」と禁煙を呼び掛けています。新型コロナウイルス感染症が落ち着いた後も、喫煙・受動喫煙対策は重要です。コロナ対策の専門家がコロナと禁煙の最新知見、加熱式タバコや喫煙・受動喫煙の害等について詳しく解説します。タバコを吸う人も吸わない人も知っていただきたい内容です。（木曜限定・2か月前申込み）	中央内科 クリニック 院長 村松弘康氏	60分 (木曜 9:00～18:00)		別紙2	・プロジェクター ・スクリーン（壁面可） ・ハンドマイク ・電源	○10名以上の参加が見込めること。 ○開催は木曜日のみ、申込みは、2か月前まで。 ○資料印刷及びアンケート回収は所属でのご対応をお願いします。