

健康づくり活動説明会実績 2015年～2019年（第1～5回）

	開催日時	パナソニック健保 阪本所長 健康講話	講習・体験	参加者			
				支部	本部	P健保	合計
第1回	2015年6月2日(火) 日帰り	「高齢者が罹りやすい疾患とその予防について」	健康クイズ体験・進め方	34人	10人	15人	59人
第2回	2016年6月3日(金) 日帰り	「楽しみながら健康づくりを行いましょう」	<ul style="list-style-type: none"> ・「わかる」「できる」「やるぞ」ですすめる健康クイズ グループ対抗健康クイズ 出題体験 活用場面情報共有 ・記憶力チェックで楽しくできる健康づくり ・楽しみながらできる効果的な運動について 楽しみながらからだを動かしてみよう 音楽にあわせて速歩き ちょっと変わったラジオ体操 	37人	8人	9人	54人
第3回	2017年6月2日(金)～3日(土) 宿泊	「脳の活性化」	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで体験しよう グループ対抗 脳トレチャレンジ(逆さまな文字はどれ?) 脳トレ体験(手旗式の腕上げなどグループ・個人向け) けん玉を楽しもう(大皿に乗せよう、歌に合わせて大皿リレー) 予備知識・指導方法(マニュアル)など ・ノルディックウォーク 	36人	7人	10人	53人
第4回	2018年6月1日(金)～2日(土) 宿泊	「健康長寿のためのフレイル予防」	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなで体験しよう 健康クイズ(フレイル関連) 自分でできる筋力づくり(椅子を使った筋トレ、速歩等) 高齢期に摂りたい食事(筋力維持に必要な栄養素) 健保からの連絡事項(健診について) ・座ってできる健康体操 	35人	9人	7人	51人
第5回	2019年5月31日(金)～1日(土) 宿泊	「日常の出来事を健康づくりに活かしましょう！」	<ul style="list-style-type: none"> ・いつでもできる簡単健康体操 ・健康クイズ 雑学問題を体験! 雑学問題を作ってみよう ・「Yuku ウォーク」 	31人	9人	7人	47人