

# 健康セミナー メニュー表

兵庫ヤクルトでは、腸を丈夫にすることが、健康を支えるために重要である“健腸長寿”の考え方を基本として、おなかの健康を中心とした健康情報をお伝えしています。



|    | テーマ  | 対象           | 内容                                 | 時間     |
|----|--|--------------|------------------------------------|--------|
| 1  | おなかの健康と乳酸菌（腸年齢チェック）<br>～腸内細菌との共生や乳酸菌のはたらきについて～ | 一般成人<br>高齢者  | おなかの健康と関わりの深い腸内細菌との共生や乳酸菌のはたらきについて | 30～60分 |
| 2  | “腸元気生活”的すすめ（腸年齢チェック）<br>意外と知らないウンチの話           | 一般成人<br>高齢者  | 腸を強くする食習慣や快便力を高める方法について            | 30～60分 |
| 3  | おなかの元気力<br>～知って得する良い菌の増やし方～                    | 一般成人<br>高齢者  | 便秘の改善に大腸の環境を整えるビフィズス菌を育てる食生活について   | 30～60分 |
| 4  | はじめよう健康食習慣<br>～正しい健康情報とは～                      | 一般成人<br>高齢者  | 健康情報との上手なつきあい方や特定保健用食品について         | 30～60分 |
| 5  | 暑い夏場は要注意！<br>家庭の食中毒予防                          | 一般成人<br>高齢者  | 食中毒を予防するポイントや日頃の排便習慣の重要性について       | 30～60分 |
| 6  | 冬に備える免疫アップ術<br>～乳酸菌の有用性と上気道感染症予防～              | 一般成人<br>高齢者  | 感染症予防と乳酸菌のはたらき、腸内環境と免疫機能との関わりについて  | 30～60分 |
| 7  | 眠れていますか？<br>より良い睡眠のための健康管理                     | 一般成人<br>高齢者  | 睡眠の質を高める習慣やストレスに強いカラダづくりについて       | 30～60分 |
| 8  | パフォーマンス向上のカギは腸にあり！<br>①健康を左右する腸内細菌             | 一般成人<br>企業向け | 健康を左右する腸内細菌のはたらきや健康への関わりについて       | 30分    |
| 9  | パフォーマンス向上のカギは腸にあり！<br>②腸内環境を整える実践のポイント         | 一般成人<br>企業向け | 腸内環境を整えて、良い菌を増やすための実践ポイントについて      | 30分    |
| 10 | パフォーマンス向上のカギは腸にあり！<br>③免疫機能を整える生活習慣            | 一般成人<br>企業向け | 免疫の基礎知識、免疫機能に影響を及ぼす生活習慣や腸内細菌について   | 30分    |
| 11 | パフォーマンス向上のカギは腸にあり！<br>④夏場の体調管理～熱中症予防～          | 一般成人<br>企業向け | 熱中症対策に必要な水分補給や夏を元気に過ごす生活習慣のポイント    | 30分    |
| 12 | パフォーマンス向上のカギは腸にあり！<br>⑤良い睡眠に導く習慣               | 一般成人<br>企業向け | 健康管理に重要な睡眠の役割と、良い睡眠に導く習慣について       | 30分    |

★開催希望日の1か月前までに、お申し込みのご連絡をお願いいたします。

★時間、内容等その他ご希望がございましたらご相談承ります。



セミナーと併せて、測定器による健康測定会も可能♪  
(以下の測定機器よりお選びください)

## 【血管年齢測定器 アルテット】



年齢・性別を入力し、指の腹をセンサーにタッチし、20秒測定。脈波の波形で血管年齢を判定。

## 【骨健康測定器 骨ウェーブ】



年齢・性別を入力し、手首に超音波を伝播させて測定。骨の健康度をA～Eの5段階で判定。

## 【お問い合わせ先】 兵庫ヤクルト販売株式会社

メールでの  
ご連絡は  
コチラ→



兵庫県神戸市西区玉津町高津橋137-1  
TEL: 078-912-8960 フリーダイヤル: 0120-08-8960  
受付時間: 8:30～17:00 月～金曜日（土・日・祝日除く）  
担当: GR推進室 地域共創課 健康セミナー担当まで