

# 健康経営05 運動の機会を高める セルフチェック/健康知識

運動不足がもたらすさまざまな悪影響を知り、日常の身体活動と健康づくりについて学習します。自分の健康リテラシーを振り返ることで、必要な知識の習得に向けたコース受講や、具体的に実践するためのマイクロラーニング受講につなげます。

## セルフチェック05 運動の機会を高める

<想定学習時間> 10分

<最短学習時間> 3分

運動に関する知識・行動のリテラシー度をセルフチェックで確認します。

## 健康経営05 運動の機会を高める

<想定学習時間> 30分

<最短学習時間> 15分

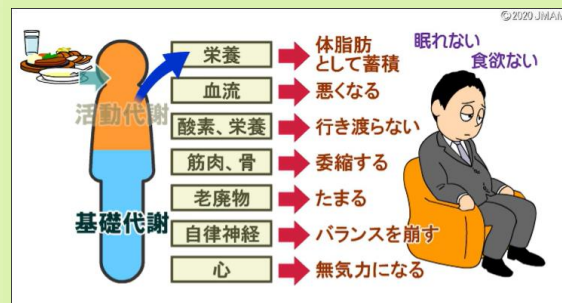
<レポート問題> 1回10問

※ランダム出題

運動不足になると筋肉や骨が委縮し疲れやすくなるだけではなく、精神的な症状も引き起こします。本コースでは、座りすぎなど、からだを動かさないことによるさまざまな悪影響を理解します。また日常的に行える身体活動や運動（エクササイズ）について、その種類や効果について学習します。

### カリキュラム

1. 運動不足による影響 <「歩く」ことで健康に>
2. 座りすぎの影響 <職場のエコノミークラス症候群の改善>
3. 筋力アップで将来のロコモを予防
4. 生活習慣病を防ぐ！ 運動の効果
5. 生活習慣病を防ぐ！ 自分にあった運動を見つけよう



受講対象者 ● ビジネスパーソン全般

監修

● 岡田 邦夫  
NPO法人健康経営研究会  
理事長