

健康経営22 シニア世代の活躍支援



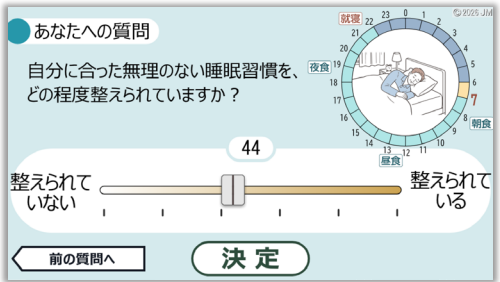
少子高齢化により高齢者の活躍が期待される中、シニア世代の活躍を支える重要な資源となるのは健康です。本コースでは、睡眠・食事・運動などの健康習慣を見直しながら、今まで培った経験や知見を活かした働き方や最新のデジタル技術との付き合い方を学びます。健康と学びを両輪として、長くいきいきと働き続けるための実践的な知識を身につけます。

セルフチェック22 シニア世代の活躍支援

- ◆ シニア世代が活躍するために資本となる、健康のための生活習慣や新しい技術との向き合い方についての知識・リテラシー度をセルフチェックで確認します。
- ◆ 想定学習時間:10分／最短実行時間:3分

健康経営22 シニア世代の活躍支援

- ◆ シニア期特有の健康問題を理解し、自発的に健康的な生活をデザインするための知識を習得します。
- ◆ シニア期特有の働き方について理解し、モチベーションを維持しながら豊富な知識と経験を生かして活躍してもらうためのマインドセットを構築します。
- ◆ **カリキュラム**
 - 1.シニア世代の活躍が求められる理由
 - 2.活躍の資源である健康の維持
 - 3.シニア世代「健康的な生活」セルフチェック
 - 4. 健康的な生活のデザイン①～生活リズム・食事・睡眠～
 - 5. 健康的な生活のデザイン②～運動・嗜好品～
 - 6.シニア世代におすすめのスキル～AIとの付き合い方～
- ◆ 想定学習時間:30分／最短実行時間:15分
- ◆ テスト数:1(全10問、ランダム出題)



概要	
受講対象者	ビジネスパーソン全般
監修	森 晃爾 産業医科大学 名誉教授