

# ヤクルト健康セミナーテーマ一覧

	テーマ	内容
<b>人気!</b> 1	第2の脳！腸のはたらきとは	腸元気で健康長寿！ 腸を元気にする食べ合わせとは？
2	健康長寿の鍵！腸内細菌とは	健康な生活に欠かせない腸内細菌 自宅でできる健康チェックとは？
<b>人気!</b> 3	健康長寿のためのフレイル予防	フレイルとは？健康寿命を のばすためにできる生活のひと工夫
4	免疫アップを叶える栄養術と健康習慣	免疫力を高める食べ方とは？ 今日から始める免疫アップ習慣
5	骨を強くする骨々習慣	元気な骨を保つ秘訣とは？ 骨粗しょう症を予防して元気に過ごそう
<b>人気!</b> 6	睡眠の質を高めるイキイキ生活	眠れていますか？ 睡眠の質を高める健康習慣とは？
7	健康の要はお口から	食べる力は生きる力。 お口の健康を守るポイントとは？
8	人生100年時代！オーラルフレイル予防	老化は口から始まる？！ 笑顔で過ごすためのオーラルケアとは？
9	今日から鍛える！！脳腸トレーニング	脳の健康にも役立つ！？腸と脳の関係と そのトレーニング法とは？
10	熱中症に負けない身体づくり	熱中症を引き起こす3大要因とは？ 外だけじゃない、シーン別対策をご紹介
11	悩める腰痛！意外な改善法とは	その腰の痛み…心因性腰痛かも… 自律神経との関係とは？
12	クイズで学ぶ目の健康	目の疲れの原因とは？ 眼精疲労を予防して健やかな目を保とう

## ご利用シーン

### 企業研修に

おすすめテーマ  
1・4・6

従業員が元気に働くための  
日々の健康づくりをサポート



### 地域イベントに

おすすめテーマ  
1・3・6

地域の皆さまの健康づくりと、  
つながりを深めるきっかけに

