

生活習慣病予防教室

10/10
(土)

10/31
(土)

11/14
(土)

12/05
(土)

【 時 間 】 8:15～12:00

【 会 場 】 厚生連健康管理センター

【 定 員 】 50名 (13名/回)

【 締め切り 】 2026年 8月 26日

【 スケジュール 】

8:15 - 8:25 受付

8:25 - 9:40 各種検査(内臓脂肪CT・HDL-C・LDL-C・HbA1c・体組成)

9:40 - 9:45 オリエンテーション

9:45 - 10:00 保健師講話【メタボリックシンドロームとは・生活習慣病と睡眠について】

10:00 - 10:15 運動講話【運動の必要性について】

10:15 - 10:45 運動実技【日常生活で取り入れられるながら運動、ストレッチ】

10:45 - 11:25 管理栄養士講話

【1日の適正エネルギーについて、朝食の重要性について、時間栄養学について】

11:25 - 12:00 個別相談、管理栄養士考案弁当(モデル食)配布・解散

【お問い合わせ】

連絡先:山梨県自動車販売整備健康保険組合

TEL .055-263-1651