

2024年度 健保連山梨生活習慣病予防教室スケジュール

会場：厚生連健康管理センター

時 間	内 容
8:15	受 付 各種健康測定 血圧測定、腹囲測定、体組成測定 腹部(内臓脂肪)CT検査、骨密度測定 血液検査(HbA1c・HDL-C・LDL-C)
9:40	オリエンテーション ・スケジュール説明 ・講師紹介 ・参加者自己紹介
9:45	保健師講話 ・「メタボリックシンドローム」 ・「生活習慣病と歯周病」
10:05	運動講話、運動実技 ・体組成測定の結果返却と結果説明 ・「運動の必要性」 ・「自宅でできる筋トレ」、「整理体操・準備体操」
10:50	管理栄養士講話 ・「食習慣見直しに必要な3つの“あ”」 ・「バランスの良い食事、減塩について」 ・「ダイエットストレスと上手に付き合う方法」
11:30	個別相談、結果返却と結果説明 ・血圧測定、腹囲測定結果返却と結果説明 ・保健指導 ・栄養指導
12:00	アンケート配布、回収 モデル食による食事指導、内容説明
解 散	