



生活習慣病予防教室



10/5
(土)

11/2
(土)

11/16
(土)

12/7
(土)

会場：山梨県厚生連健康管理センター

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・骨密度測定)

9:40 - 9:45 オリエンテーション

9:45 - 10:05 保健師講話
【メタボリックシンドロームとは・生活習慣病と歯周病】

10:05 - 10:45 運動講話・実技
【運動の必要性・自宅でできる筋トレ・ストレッチ】

10:50 - 11:30 管理栄養士講話
【ダイエットストレスと上手に付き合う方法、3つの「あ」・減塩について】

11:30 - 12:00 個別相談

12:00 - 管理栄養士考案弁当(モデル食)配布・解散



○参加申込み

連絡先：山梨県自動車販売整備健康保険組合
TEL:055-263-1651
FAX:055-263-1652

山梨県厚生連
Yamanashi Kenren

主催：健康保険組合連合会山梨連合会