

< 参加者へのご連絡事項 >

- ・ご自身の健診結果（できれば経年）を持参してください。各自電卓（携帯機能でも可）を持参ください。
- ・体脂肪率測定の際、素足になっていただきますので予めご了承ください。（※ 靴下、ストッキングを着用したままだと測定できませんのでご注意ください。）
- ・実技指導がありますのでスラックスなどの動きやすい服装・靴でご参加ください。
- ・筆記用具持参 ・汗拭き用タオル持参 （注）スカート・サンダルでの参加は避けてください。

時 間	項 目	内 容	講 師
10:00～10:15	はじめに	●開講のあいさつ	
10:15～11:15	■あなたの血管年齢は何歳？ ～血管年齢測定器による動脈硬化測定チェック～	●測定にあたっての事前案内 ●測定機器によるセルフチェック コーナー1 : 血管年齢測定 コーナー2 : 体脂肪率測定 コーナー3 : メタボリックメジャーによる腹囲測定	進行員
11:15～12:00	■やせる生活習慣切替作戦 i ～基礎知識編～	●長続きする、成功する、やせる生活習慣とは ●メタボリックシンドロームと生活習慣病の理解 ・生活習慣病発症のメカニズム ・内臓脂肪蓄積の原因、身体に及ぼす影響 ・健診結果から、自分のメタボ冰山をつくる	保健師 または 管理栄養士
12:00～12:45	昼食		
12:45～13:55	■やせる生活習慣切替作戦 ii ～食事編～	●やせる生活に切り替わる食事・食習慣 ●食事の工夫 ・バランスのとれた食事 ・食べ方のポイント ・カロリーを減らすための工夫	管理栄養士
13:55～15:20	■やせる生活習慣切替作戦 iii ～運動編～	●身体活動と運動について ●運動の3要素と効果 ●5分で出来る！効果的なエクササイズ（メタボ予防体操DVDを見ながら実践） ・有酸素運動（ウォーキング）について ・筋力トレーニング ・ストレッチ	健康運動指導士
15:20～15:30	まとめ	●閉講のあいさつ ●アンケート記入	