

# エクササイズ・ダイエット

「血管年齢測定・体脂肪測定・脳年齢測定・骨の健康状況チェック」付き



生活習慣病を予防する上でも、減量に取り組みたいと思う方は多く、テレビの健康情報番組や健康雑誌では様々なダイエット方法が氾濫している状況です。ただ、実際に取り組んでみても、途中で挫折してしまう方も多いのではないのでしょうか。生活習慣を改善し、体重管理をすることは、とても大切なことですが、短期に急激な減量をするのではなく、無理なく長期的に取り組むのが良いと言われています。

フジクラ健康保険組合では、生活習慣病予防をテーマに、食生活や運動習慣の改善方法を学ぶ健康教室を他の健康保険組合と共同で開催しています。

この教室では、生活習慣病を引き起こす要因となるメタボリックシンドロームの基礎知識を学びながら、専門家による食生活指導や運動指導を行い、継続性の高い改善方法を見つけます。

日頃の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組むきっかけとなる良い機会ですので、ぜひ皆様でお気軽にご参加ください。

●ご参加にあたって……………

- ◆ 体脂肪測定をご希望される場合は素足になっていただきます。(靴下・ストッキング・タイツ等を着用したままでは測定できません)
- ◆ 簡単な運動実技を行いますので、動きやすい服装、靴でお越しください。
- ◆ 計算作業がありますので、電卓をご持参ください。
- ◆ 健診結果をご持参いただくと、講義の参考になります。

講座のポイント

取り組みやすい減量方法を学び、生活習慣病予防に役立てるコースです

- 専用機器を使って、血管年齢測定、脳年齢、骨の健康度チェック、体脂肪の自己測定ができます。
- 食生活や運動習慣において、取り組みやすいダイエット方法の紹介を致します。

日時	平成 26 年 12 月 6 日(土) 午前 10 時～午後 3 時 30 分 (受付 9 時 30 分開始)
会場	神奈川県総合薬事 保健センター
アクセス	1 階「多目的ホール」 横浜市磯子区西町 14-11 JR 京浜東北線・根岸線「根岸」駅徒歩 2 分
参加費	無料(昼食付、交通費は自己負担)

## カリキュラム

時間	項目	内容(予定)
10:00~10:15	はじめに	・開講のあいさつ
10:15~11:15	【特集】 ■あなたの健康年齢は何歳？ ～新兵器‘骨・脳年齢チェック登場’～	●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 血管年齢測定/体脂肪率測定/メタボリックメジャーによる腹囲測定/脳年齢測定/骨 WAVE(骨の健康状態チェック)
11:15~12:00	<実習> ■がんばらないダイエット成功作戦Ⅰ ～ラクラク改善編～	●測って簡単！「測るだけダイエット」 毎日測るだけで体重が減る?!/体重計の活用方法と記録の付け方/成功に導くための5つのポイント
12:00~12:45	昼食	
12:45~13:55	<実習> ■がんばらないダイエット成功作戦Ⅱ ～食事編～	●自分に合った食事改善を選択しよう「100kcal ダイエット」 無理なく取り組めるカードを選ぼう/日々の達成感が楽しみを倍増/やってみよう100kcal ダイエット
13:55~15:20	<実習> ■がんばらないダイエット成功作戦Ⅲ ～運動編～	●手軽に効果が獲得できる「スロージョギング」 消費カロリーはウォーキングの1.6倍 /実技指導:スロージョギングの姿勢・歩き方・ペース
15:20~15:30	まとめ	・閉講のあいさつ ・アンケート記入

### 【申込要項】

申込対象者	被保険者及び被扶養者
申込方法	下記に添付の「介護・健康教室参加申込書」に記入し健保または各事業所の健保担当者まで、ご提出ください。後ほどご案内をお送りいたします。
しめきり	前日まで。 (ただし会場の都合や人数が多い場合は受付できないこともありますのでご了承ください)
キャンセル	受講日5日前までに必ずご連絡ください。 連絡が無い場合、または受講日5日前営業日を超えた場合は受講料を徴収します。
問合せ先	健保 鹿野(シカノ) または各事業所の健保担当者まで。 (健保) Tel:03-5606-1031(7-21-6773) Fax:03-5606-1503(7-21-6853) mail: setsuko.shikano@jp.fujikura.com 住所: 〒135-0042 東京都江東区木場 1-5-1
健保ホームページ	<a href="http://www.fujikurakenpo.or.jp/">http://www.fujikurakenpo.or.jp/</a>

### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認及び参加決定通知をするため。
2. 参加者名簿及び教室で使用するネームプレートを作成するため。
3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
4. その他、「教室」運営を円滑にするため。

また申込書の情報は教室の運営団体である(財)総合健康推進財団に提供します。

# 参加お待ちしております！