

あいち健康の森健康科学総合センターの取組 <生活習慣病予防教室（1日実践型）>

プログラムの目的

本プログラムは、生活習慣病予防の基礎知識を身につけ、生活の中に取り入れていくことができるように、本人が目標を設定することができるように支援をする。

プログラムの特徴

プログラムは1日コースであり、健康度評価や実技・実習を行うことを通じて、本人が自ら目標を設定するまでのものである。

プログラムの流れ

- 10:00～11:00 健康度評価Bコース・測定
血圧、身長、体重、肥満度、血液検査、尿検査、メディカルチェック（安静・負荷心電図など）、生活習慣チェック（食習慣、ストレス）、体カチェック（長座体前屈）
- 11:00～12:00 講義
「生活習慣病予防のための運動」
「生活習慣病について」
- 12:00～13:00 実技・実習
バランス弁当試食
- 13:00～15:00 実技・実習
運動プログラム
（エアロビックダンス、アクアエクササイズ）
- 15:00～16:00 健康度評価結果説明
（終了後、希望者のみ個別指導）