

アラザ活用のおすすめ案

初回に健康度評価
1日生活習慣病予防教室を実施

教室の効果として健康度評価

メディカルチェック+生活習慣チェック
体力チェック

バランス弁当
健康指導

休養指導
医学的指導
歯科指導
運動実践
栄養指導

健康増進施設等で
運動などを定期的
に
実施。

メディカルチェック+生活習慣チェック
体力チェック

バランス弁当
健康指導

休養指導
医学的指導
歯科指導
運動実践
栄養指導