

【研修プログラムの主要内容】

1. 本会の生活習慣病予防プログラム

- 1) 地域を基盤に実施する生活習慣病予防活動の主要課題
- 2) 実践モデルの紹介

2. 生活習慣病の理解

- 1) 生活習慣病の病態について
- 2) 生活習慣病に関する指標について
<HbA1c(血糖値), 血中脂肪, 血圧, 体重(BMI), 腹囲>
- 3) 患者への指導(伝達)方法・教材活用について

3. 食事と運動

- 1) 食生活習慣改善の工夫食生活リズム・食回数・咀嚼について
- 2) 食事バランスについて
- 3) 日常の身体活動量と運動のタイミング・効果