

生活習慣病予防セミナー

『生活習慣病予防セミナー』とは

生活習慣病をご存知でしょうか。生活習慣病とは、その名の通り「生活習慣が発症に深く関わる病気群」のことです。日本人の三大死因であるがん・心疾患・脳血管疾患も生活習慣病のひとつです。予防するためには、健康診断の結果を確認することはもちろん、健診結果を活かして**普段の生活を見直す**ことが重要です。

セミナーの内容としては、①生活習慣病の概要について ②生活習慣病の予防方法 が基本になります。予防方法については、**健康的な食事**に関するアドバイスや、**運動の実践**、現在の状態を把握するための**健康測定**を行うことも可能です。

生活習慣病を予防するための具体的な方法をお伝えし、
健康経営をサポートします

サービス内容（対面形式・オンライン形式）

内容に応じて、保健師・管理栄養士・健康運動指導士・公認心理師が対応します

講義型

専門職が、健康づくりの基本から応用までわかりやすく説明します。



グループワーク型

人の意見を聞くことができ、様々な視点から日常生活に活かせる健康づくりを考えられます。



体験型 ※基本的に対面のみ

実際に、運動をしたり測定したりすることで、健康づくりの楽しさを体感することができます。



【プログラム例】

	内容
1部	生活習慣病予防と喫煙による心身への影響
2部	上手な食事のとり方について（グループワーク）
3部	運動習慣改善について（実技あり）

ご要望に応じて、複数の内容を組み合わせることができます

※実施時間もご要望に合わせて調整可能です
(1項目最大120分)

<お問合せ先>

公益財団法人 福岡労働衛生研究所

〒815-0081 福岡県福岡市南区那の川1-11-27（担当：健康増進部 見城・河野・児玉）

電話：092-526-1059（直通） F A X：092-526-8473 メール：rek-soudan@rek.or.jp