

生活習慣病予防講座日程表

時間	内容	施設	持ち物
9:00	【受付】移動 【オリエンテーション】 ・書類回収 【健康度評価 A】 ＊更衣 ・メディカルチェック ・食習慣チェック ・体力チェック ＊更衣	1F 開発館受付 2F リンテーション室 2F 検査室	事前発送書類 ・日程表 ・許可申請書 ・受検票 （QR コードから事前に問診票へ回答可） ・食事記入用紙 朝食・飲み物 タオル 室内用靴
12:10	【昼食】特別ヘルシーランチ （1,250 円、受付時各自で精算）	3F レストラン	昼食代 1,250 円
13:00	【食事講義】 「食生活の見直しポイント」	2F リンテーション室	
13:30	【運動結果説明】 「生活習慣病予防のための運動のポイント」 （休憩 10 分） 【運動実技】 ＊更衣	2F リンテーション室 運動施設	動きやすい服装 タオル 室内用運動靴
15:00	【健康度評価結果説明】 「生活習慣病予防のためにできること」 【目標設定】 「今日から実践、私にピッタリな健康づくり計画」	2F リンテーション室	
16:10	終了		

プログラムの内容・時間は変更になる場合があります。

※健康度評価 A 内容（「健康度評価」はあいち健康プラザの指定する検査・測定プログラムです）

（１） 問診

生活習慣チェック、食習慣チェック

（２） メディカルチェック

基本検査（問診・腹囲・身長・体重・体脂肪率・肥満度（BMI）、**循環器機能検査**（安静時血圧・安静時心拍数・安静心電図・運動負荷心電図）、**血液一般検査**（赤血球数・ヘモグロビン・ヘマトクリット・白血球数・血小板数）、**血液生化学検査**（AST・ALT・γ-GTP・総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・血糖・HbA1c・クレアチニン）、尿定性検査

（３） 体力チェック

全身持久力測定（推定最大酸素摂取量（自転車エルゴメーター））、**筋力測定**（脚進展力測定（アネロプレス）、**柔軟性**（長座体前屈）、**敏捷性**（全身反応時間）、**平衡性**（重心動揺測定）