

公立学校共済組合様 生活習慣病予防講座

時間	内容	場所	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 コース】 ＊更衣 ・メディカルチェック （診察、腹囲、身長・体重・体脂肪率、採血、 尿定性検査、血圧・安静時心電図、負荷心電図） ＊朝食 ・食習慣チェック ・体力チェック （全身持久力（推定最大酸素摂取量）、脚伸展パワー、 長座体前屈、重心動揺、全身反応時間） ＊更衣	1F 開発館受付 2F 相談室 2F 検査フロア	事前発送書類 朝食 飲み物 タオル 室内用靴
12:10	【昼食】 健康応援弁当（ヨーグルト・フルーツ付）	3F レストラン	
13:00	【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」	2F 相談室	
13:50	【運動結果説明】 「生活習慣病予防のための運動ポイント」 （休憩 10 分） 【運動実技】 ・目標心拍数を活用したウォーキング ・職場・自宅で活用できる+10 分の運動 ＊更衣	2F 相談室 運動施設	運動服 タオル 室内用靴
15:20	【食事講義】 「食生活の見直しポイント」	2F 相談室	
15:50	【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 相談室	
16:10	終了 ※教室終了後はアスレチックジム・ジョギングトラックをご利用いただけます。 平日 20:30 まで 土日祝 16:30 まで		

*時刻はおおよその目安です