

若年層健康増進セミナー

～スタートアップ 食べて動いてはじめよう！健康的な生活習慣～

公立学校共済組合宮城支部ではメタボリックシンドロームの該当者等が多いことが長年の課題となっています。メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、心臓病や脳卒中などになりやすい状態を指します。

今回、「食事」と「運動」をテーマに、若いうちから健康的な生活習慣を身に付けていただくための実践型セミナーを開催しますので、ふるって御参加ください。

対象者 ▶ 40歳未満の公立学校共済組合宮城支部の組合員及び被扶養配偶者

プログラム

9：30 受付 体重・血圧測定

10：00 開会

10：20 講義「若年層健康増進セミナー ～生活習慣の見直しから～」

東北中央病院 副看護師長（保健師） 安達 千佳子 氏

12：00 昼食「食事健康投資」



東北中央病院の管理栄養士監修のヘルシーメニューを食べながら、食事に関する講義を実施。

食事の前後に血糖値を測定します。穿刺型血糖測定器を使用します。

東北中央病院 主任栄養士 栄養管理室 副室長 佐藤 美華 氏

13：15 運動講義「運動 スタートアップ編」



トレーニングの基礎が学べるセミナー。

運動後、血糖値測定あり。

RIZAP株式会社

15：00 講義「SMART（スマート） ～今後の健康増進目標を設定しよう～」

東北中央病院 主任栄養士 栄養管理室 副室長 佐藤 美華 氏

16：00 閉会



ヘルシーメニューイメージ



運動講義 スタートアップ編 イメージ

令和6年8月1日（木） 10：00～16：00

会場：公立学校共済組合仙台宿泊所「ホテル白萩」

仙台市青葉区錦町2丁目2-19

主催 宮城県教育委員会 各市町村教育委員会 公立学校共済組合宮城支部

申込方法

1 申込方法

参加希望者がパソコン又はスマートフォン等で「専用フォーム」から申込みをしてください。

(1) 組合員本人

URL : <https://form.run/@hp-miyagi-UPHljEfhkQRrCL9Rn7IH>



(2) 被扶養配偶者

URL : <https://form.run/@hp-miyagi-fxwR4lmb5Y8WSZISR7F5>



2 申込期限 **令和6年7月10日(水) 午後5時まで**

3 申込み完了後

所属所の定める方法（口頭で申し出、受付通知メールの提示、確認画面を印刷したものを提出等）で所属所の担当者へ報告してください。

※申込み時に入力されたメールアドレスは、「令和6年度若年層健康増進セミナー」の案内にのみ利用し、その他の目的で使用することは一切ありません。

4 決定通知

7月中旬頃に書面にて各所属所宛て通知します。

5 その他

(1) 服装について

当日は、血圧測定や軽い運動を予定しておりますので、**血圧が測りやすく、運動に適した服装（伸縮性のある素材のもの）**で御参加ください。

(2) 中止について

やむを得ず中止する場合は、申込み時に入力されたメールアドレス宛て通知します。



会場

ホテル白萩

仙台市青葉区錦町2丁目2-19

TEL 022-265-3411

JR仙台駅西口より徒歩15分

地下鉄南北線勾当台公園駅より徒歩15分

駐車台数に限りがありますので、公共交通機関での来場に御協力ください。

