

会場：ホテル白萩

時間	プログラム	内容	担当	会場
09：30～ 10：00 (30分)	受付 メディカル チェック	参加者の確認（体温測定・手指消毒） 受付後、体重・血圧を測定する。	事務局 東北中央病院	2階 錦の間
10：00～ 10：20 (20分)	開会	開会 講師紹介 メディカルチェック未済の方の測定	事務局 東北中央病院	
10：20～ 11：20 (60分)	講義 (休憩含む)	「 若年層健康増進セミナー ～生活習慣の見直しから～」 普段の生活習慣を振り返りながら、自身の健康状態を把握する。 また、健康的な生活習慣について正しい知識を習得する。	東北中央病院 副看護師長 (保健師) 安達 千佳子 氏	
11：20～ 11：50 (30分)	血糖測定 1 回目 (休憩含む)	食前（空腹時）の血糖値を測定する。	東北中央病院 【看護部】	
12：00～ 13：00 (60分)	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受ける。	東北中央病院 主任栄養士 栄養管理室副室長 佐藤 美華 氏	
13：00～ 13：15 (15分)	血糖測定 2 回目 (休憩含む)	食後の血糖値を測定する。 測定が済んだ方から会場を移動する。	東北中央病院 【看護部】	
13：15～ 14：45 (90分)	運動講義	運動 スタートアップ編	RIZAP株式会社	3階 萩の間
14：45～ 15：00 (15分)	血糖測定 3 回目 (休憩含む)	会場を移動し、運動後の血糖を測定する。	東北中央病院 【看護部】	2階 錦の間
15：00～ 16：00 (60分)	講義	「SMART（スマート） ～今後の健康増進目標を設定しよう～」 セミナー終了後の継続支援に向けて健康増進目標を各自で設定する。	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～ 16：10 (10分)	閉会	閉会 資料回収：①メディカルチェックシート②目標設定シート ※ ①と②ともに一旦事務局でお預かりし、写しをとらせていただく。後日、本人へ返却する。	事務局	
約 3 か月後	継続支援 (動機づけ支援 相当)	健康増進目標への取組状況や体重・腹囲・健康行動への意識変化等について確認する。 ※ 目標設定シートに記載の希望連絡方法（メール又は電話）に基づき支援を行う。	事務局	—

※ プログラム内容は、変更となる場合がある。