# セミナーコンテンツ一覧

公立学校共済組合 大阪支部 × 日本生命 × meiji

**食育セミナーの開始まで、自由に測定・受講いただけます。（メテオブラスターの受講者のみ抽選で決定）**

## ベジチェック®

センサーに手の平を押し当て、約30秒待つだけで、野菜摂取レベル・推定野菜摂取量の測定が可能です。



※ベジチェック®はカゴメ株式会社の登録商標です。

## 疲労ストレスチェック

約60秒の測定で疲労度合い・自律神経機能年齢が可視化できます。測定結果はスマートフォンに転送可能です。



## 目の健康チェック メテオブラスター

約１分のVRゲーム体験で、楽しみながら視野の状況を確認し、目の健康状態を簡易チェックできます。



## 血管年齢測定

専門機器「メディカルアナライザー」に指を乗せるだけで、血管年齢の測定が可能です。



## 肌診断

不規則な食生活や睡眠不足など、あらゆるストレスはお肌に現れていきます。スキンチェッカーを当ててお肌の状態をチェックします。



## ＡＧＥｓ測定

測定器に左手中指を挟むだけで、AGEsの蓄積レベルがわかります。

※AGEs（エージーイー）とは、過剰に摂取した糖とタンパク質が結びつくことで体内に生成される、ヒトの加齢現象や健康に関わる物質です。



## オンラインセミナー

健康リテラシー向上のための動画を自由にご覧いただけます。

1　Dr.中川が解説！おとなのためのがん教育　（約20分）
2　睡眠改善セミナー　（約20分）
3　介護のキホンセミナー　（約20分）

## meiji 食育セミナー（午前の部「朝食改革パワーUP」/ 午後の部「未来のための栄養改革」）

（株）明治の管理栄養士（食育担当）を講師に招き、朝食の重要性についてお話いただきます。 **（必須参加）**

午前の部： **11:40～12:30**
① 朝食の役割について
② あなたの栄養バランスをチェック！

午後の部： **15:40～16:30**
① 今の食生活が与える影響
② 食事と運動のポイント
③ 明日から役立つ実践術

**お土産つき**

※　日本生命相互会社、株式会社明治によるアンケートがあります（任意提出）