

実施概要

開催日：平成24年○月△日(日) 11:00~13:30

①受付 10:45~11:00 → ②開会式 11:00~11:10

③健康教室 11:10~13:10 → ④閉会式 13:20~13:30

会場：○○○○○○○○○○○○○○

※準備のため前日よりお借りできれば幸いです。

定員：50名

費用：○○○○円

内容：『けんこうフェスタ2011』

①『メタボってなに?』健康講話

健康診断や特定保健指導の内容、またメタボの怖さについてのお話

②『鍋ものDEドン!』実習

5人×5グループに分かれて寄せ鍋を食べる。

食材はバイキング形式にて各グループ取っていただき、成人が摂取すべき適正カロリー(700k/cal)×5人=3500k/calの鍋を完成させる。

後は皆さんで楽しく食事をしていただきながら、健康に関する小話など聞いていただく。尚、10グループを近似値順にランク付けし、その発表は閉会式にて行う。

③『健康チェック』

【特定保健指導(模擬)】

- ・各グループから代表者1名に特定保健指導の模擬面談を実施する

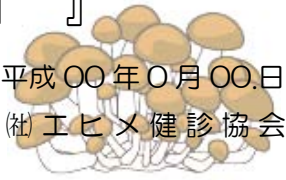
※1名につき約10分程度、指導員2名

【健康測定】

- ・体組成計(筋肉量測定)
- ・骨密度測定(骨粗鬆症)
- ・肺活量測定(肺年齢)
- ・血圧測定
- ・脳年齢
- ・
- ・

『 OOOOけんこうフェスタ2011 』

平成00年0月00日
 (社)エヒメ健診協会



プログラム

I, 11:10~11:30 『メタボってなあに?』 : 講師 佐藤 光子〔管理栄養士〕

II, 11:40~13:30

- ① 鍋もの DE ドン! ~ 皆で鍋をつつきながら考えよう ~
- ② 健康チェック ~ 私って本当は何歳なの!? ~
- ③ 集団面談(模擬) ~ 生活スタイルを見直そう ~

| | | 11:40~12:30 | | 12:40~13:30 | |
|-----------|---|---------------------|---------------------|-------------|---------------------|
| A グループ | ① | 鍋ものDEドン! 〔5階(奥)〕 | | ① | 集団面談(模擬) 健康チェック |
| | ② | | | ② | 〔5階(中)〕 〔5階(手前)〕 |
| | ③ | | | ③ | 健康チェック 集団面談(模擬) |
| | ④ | | | ④ | 〔5階(手前)〕 〔5階(中)〕 |
| | ⑤ | | | ⑤ | |
| B グループ | ⑥ | 集団面談(模擬) | 健康チェック | ⑥ | 鍋ものDEドン! 〔5階(奥)〕 |
| | ⑦ | 〔5階(中)〕 | 〔5階(手前)〕 | ⑦ | |
| | ⑧ | 健康チェック 〔5階(手前)〕 | 集団面談(模擬) 〔5階(中)〕 | ⑧ | |
| | ⑨ | | | ⑨ | |
| | ⑩ | | | ⑩ | |

プロフィール

| | | | | | | | |
|------------|-------------|-------|---|---|---|----------|--------------|
| チーム no. | 氏名 ※カタカナで記入 | 生年月日 | | | | 男性 女性 | 身長 cm |
| | | 昭和/平成 | 年 | 月 | 日 | | |

※各種計測時に必要となりますので予めご記入願います。

Memo



豆情報

みかんの袋やスジには食物繊維がたっぷり含まれているので、整腸作用に効果抜群!!
 便秘・下痢の解消のためには、果肉だけではなく袋ごと食べましょう。