

## ◆ 健康講座

対象者… 特定保健指導（動機付け支援）の未利用者とその配偶者

# 「生活習慣改善セミナー」を開催します！

生活習慣病は糖尿病や脳卒中・心臓病等に代表される、日々の良くない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、日本人の死亡理由の3分の2近くを占めるものです。これらを予防するためには正しい生活習慣を身につけることが必要です。

そこで、本組合では昨年度まで実施していた『食生活健康講座』と『健康づくり教室』を統合し、主にこれまでに特定保健指導（動機付け支援）該当者となったものの保健指導を受けられなかった方やその配偶者を対象として『食』と『運動』の両面から生活習慣を効果的に改善していただくことを目的として、新しい講座を開催いたします。



テーマ 生活習慣病の改善に向けた“食”と“運動”

対象者 特定保健指導（動機付け支援）の未利用者とその配偶者

	開催日時	開催場所
第1回	平成26年11月25日(火) [13:00～16:20]	檀原公苑 ジョギング&サイクリングステーション (檀原市畝傍町53番地)
第2回	平成26年12月8日(月) [13:00～16:20]	春日野荘 (奈良市法蓮町757-2)
第3回	平成26年12月15日(月) [13:00～16:20]	香芝市ふたかみ文化センター (香芝市藤山1-17-17)



講座内容 下記の専門講師による講演 ※各回、同一の内容です。  
(軽い運動をする場合があります。)

「健康寿命を延ばすための食事の秘訣  
～メディアに惑わされないために～」

「健康づくり運動の実践法」

その他 所属所を通じて参加対象者の方には別途ご案内しております。案内がお手元に届いた方は、今後の健康のために必ずご参加ください！

### 講師からのメッセージ



畿央大学  
上地 加容子 講師

健康でいきいきとした生活を送りたい。特に、食事はガマンしたくない。でも、血糖値が気になる、中性脂肪が気になるという方…。“食にまつわるアレコレ”について、一緒に考えてみませんか？



畿央大学  
永澤 健 講師

健康づくりには、日常生活の中で適度な運動を実践することが大切です。この講習では日常生活でどんな運動をどれくらい実践したらよいかについて、わかりやすく解説します。座りがちな生活習慣を改善して活動的な生活を送り、健康寿命を延ばしましょう。