

## 生活習慣改善セミナーを開催しました!

40歳未満の組合員を対象に、「生活習慣改善セミナー」を開催しました。(開催日:11/15(金))  
早い段階で生活習慣を見直すことにより、将来の生活習慣病の発症や重症化の防止につながる  
ことが知られています。

この講座では食事・運動・睡眠等のテーマを取り上げ、実際に体を動かして体力チェックをし  
たり、自分に必要な1日のエネルギー量を計算したりして、これから生活習慣を改善していく  
ためのきっかけとしていただけるような内容として実施しました。

### ● セミナー内容

#### ○はじめに ～元気な40代を目指して～

- ・生活習慣改善は30代がオススメの訳
- ・基礎体力チェックテスト ～リスク・体力を測ってみましょう!～

#### ○実践! ～スモールチェンジで始めましょう～

- ・成功事例から学ぶ食事・運動・睡眠チャレンジ
- ・計るだけではもったいない! 体重の豆知識
- ・まずは、3カ月の目標を立ててみましょう



令和元年度 参加者数:28名 アンケート回答数:24名

### ● 生活習慣改善セミナーを受講した感想

大変良かった	良かった	良くなかった	大変良くなかった	無回答等
13	11	0	0	0

### ● このセミナーは今後の参考になったか

参考になった	参考にならなかった
24	0

### ● 参加者の声 (参加者アンケートより抜粋)

- ・体重を減らすことで生活習慣を大きく改善できることが分かってよかった
- ・日常生活で気にせずに行っていることがリスクにつながることを改めて実感した
- ・体重測定の行い方を知り、朝夕に測定して観察してみようという気になった
- ・1日の消費すべきカロリーを計算できたのはありそうでなかったのうれしい

生活習慣は、普段「無意識」に行っている行動を「意識的」に変えることで  
少しずつ改善していくことができます。

今の生活習慣に不安のある方・健康維持のヒントを得たい方、ぜひご参加ください!