

## 生活習慣病改善セミナー日程表

各開催日 共通日程

時 間	内 容	講 師 等
9:30～10:00	受 付	
10:00～10:10	事務連絡	
10:10～11:00	健康講話 生活習慣病について（特に血圧） 味覚と疾患の関係について	(株) あまの創健 保健師
11:00～11:20	味覚チェック ソルセイブを用いた全口腔法	
11:20～12:30	栄養講話	(株) あまの創健 管理栄養士
12:30～13:30	昼食（ヘルシーランチ）・休憩 ヘルシーランチメニューの紹介と ポイント	
13:30～14:40	運動講話・体験	(株) あまの創健 運動指導士
14:40～15:00	まとめ・腹囲測定の方法 健康づくりシートの記入方法	(株) あまの創健 保健師
15:00	閉 講 アンケート記入 今後の流れを説明（保健指導対象 者のみ）	

※ 進行状況により内容を若干変更する場合があります。

※ 休憩は随時状況に合わせて入れていきます。