

# 生活習慣しっかり改善コースに参加して学ぶ！

～ コース参加型研修（全部または参加したいところだけ）～

回	コース内容		期	木曜コース	土曜コース	時間
説明会	コースについて	コース内容説明・施設内覧・資料配布	1期	4月13日		13:30 ～ 15:30
	受講について	同意書記入、ライフコーダ（歩数計）の貸出	2期	8月31日		
	食習慣調査	最近の食事内容（栄養）についてのアンケート調査	3期	11月23日		
1回	医学検査	形態計測（身長・体重・筋肉量・体脂肪量・腹囲）・血液・尿・動脈硬化度測定 心電図・呼吸機能・胸部X線・骨密度・医師問診・運動負荷試験	1期	4月25日	4月20日	8:45 (受付) ～ 13:30
	体力測定	基礎体力・脚筋力測定・開眼閉眼片足立ち・歩幅・歩行速度	2期	9月12日	9月7日	
	その他	アンケート（行動変容ステージ・セルフエフィカシー・心のバランス） 写真撮影（姿勢・体型）・テキスト配布	3期	12月19日	12月14日	
2回	まめ知識(運動)	運動3要素とその効果・自分に適した運動	1期	5月9日	5月11日	13:30 ～ 16:30
	運動実践	ウォーキングテスト（歩行速度と心拍数との関係）	2期	9月19日	9月21日	
		自宅運動メニューの実践（自重筋トレ・運動日記説明）	3期	12月26日	12月28日	
3回	検査測定結果説明	各専門スタッフによる結果の集団説明	1期	5月16日	5月18日	13:30 ～ 16:30
	医師面談	個別医師面談	2期	9月26日	9月28日	
	目標設定	運動・栄養・休養それぞれの自己目標設定	3期	1月9日	1月11日	
	まめ知識(栄養)	食事バランスガイド・水分摂取				
	まめ知識(運動)	姿勢・バランスチェック・ウォーキングフォーム				
	運動実践	自宅運動メニューの実践（自重筋トレ・運動日記説明）				
4回	まめ知識(医学)	生活習慣病について（医師）	1期	5月23日	5月25日	13:30 ～ 16:30
	まめ知識(運動)	筋肉痛とストレッチ	2期	10月3日	10月5日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	3期	1月16日	1月18日	
5回	まめ知識(栄養)	減塩について・筋肉づくりについて	1期	5月30日	6月1日	13:30 ～ 16:30
	まめ知識(休養)	お酒・たばこについて（受講者の背景にに応じて）	2期	10月10日	10月12日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	3期	1月23日	1月25日	
6回	まめ知識(栄養)	自分の適量・弁当箱法	1期	6月6日	6月8日	10:00 ～ 14:30
	栄養実習	栄養実習・意見交換	2期	10月17日	10月19日	
	運動実践	自宅運動メニューの実践と復習 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	3期	1月30日	2月1日	
7回	まめ知識(運動)	ライフコーダのデータ振り返りによる歩数と運動量の変化	1期	6月13日	6月15日	13:30 ～ 16:30
	まめ知識(休養)	心の健康・ストレスについて	2期	10月24日	10月26日	
	目標確認	3回目に設定した目標の中間自己評価・修正	3期	2月6日	2月8日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）				
8回	まめ知識(休養)	口腔ケアと生活習慣病・歯科・口腔相談	1期	6月20日	6月22日	13:30 ～ 16:30
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	10月31日	11月2日	
			3期	2月13日	2月15日	
9回	まめ知識(栄養)	生活習慣Q&A・最近の栄養トピックス	1期	6月27日	6月29日	13:30 ～ 16:30
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	11月7日	11月9日	
	その他	栄養調査票記入・健康度問診票記入	3期	2月20日	2月22日	
10回	まめ知識(休養)	休養・睡眠について	1期	7月4日	7月6日	13:30 ～ 16:30
	運動実践	ウォーキングテスト（歩行速度と心拍数との関係） 個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）	2期	11月14日	11月16日	
	その他	修了検査案内	3期	2月27日	2月29日	
11回	医学検査	形態計測（身長・体重・筋肉量・体脂肪量・腹囲）・血液・尿・動脈硬化度測定 心電図・呼吸機能・医師問診・運動負荷試験	1期	7月11日	7月13日	8:45 (受付) ～ 13:30
	体力測定	基礎体力・脚筋力測定・開眼閉眼片足立ち・歩幅・歩行速度	2期	11月21日	11月30日	
	その他	アンケート（行動変容ステージ・セルフエフィカシー・心のバランス） 写真撮影（姿勢・体型）	3期	3月5日	3月7日	
12回	検査測定結果説明	各専門スタッフによる結果の説明	1期	7月25日	7月27日	13:30 ～ 16:30
	目標評価	目標の到達度自己評価・コース後の目標設定	2期	12月5日	12月7日	
	医師面談	個別医師面談	3期	3月26日	3月21日	
	運動実践	個別運動メニューの実践（有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ）				
	修了式	修了証書授与・継続サポート案内				