

糖尿病予防セミナー、生活習慣病予防セミナー

株式会社あまの創健

052-931-0101



糖尿病予防セミナー

Case
1

糖尿病リスク保有者の生活習慣を改善したい

対象者：糖代謝にて一定基準値を超える者（定員30名/会場）

プログラム例

10:00	『本当に怖い糖尿病』 ・糖尿病に関する基礎知識 ・自己血糖測定器説明 他
10:40	『糖尿病予防のための食事方法』 ・量は減らさずヘルシーな組み合わせ ・血糖値の急上昇を防ぐ食べ方 他
12:00	ヘルシー弁当 ・食事前後の血糖値確認
13:00	『糖尿病予防のための運動方法』 ・血糖値を下げるための運動 ・運動体験（ストレッチ、筋トレ） ・運動後の血糖値確認 他
14:30	・終了

- 自己血糖測定にて**自身の血糖値変動を実感**させ、具体的な改善方法を提示



- 指導者
保健師、管理栄養士、健康運動指導士



特定保健指導対象者には、セミナー終了後に目標設定し、初回面接としても対応可



生活習慣病予防セミナー

Case
2

幅広く健康的な生活習慣を啓発したい

対象者：希望者（定員30名/会場）

- 自身の健康状態を把握し、具体的な健康づくりの方法を学び、健康意識を啓発
- 指導者
管理栄養士、健康運動指導士

プログラム例

10:00	『生活習慣病の理解』 ・ 健診結果の見方 ・ 数値悪化時の事例 他
10:20	『生活習慣病予防のための食事方法』 ・ 健診結果と食事 ・ 血液サラサラになるポイント 他
11:10	『生活習慣病予防のための運動方法』 ・ 日常生活のエネルギー消費法 ・ 運動体験（ストレッチ、筋トレ）他
12:00	・ 終了



特定保健指導対象者には、セミナー終了後に目標設定し、初回面接としても対応可

会場設定

●共有会場

1 健保では人数が集まらず、セミナーの開催が難しい
⇒参加組合に応じた共有会場にて 機会を創出

●事業所会場

自健保のみでも人数が集まり、セミナーの開催が可能
⇒事業所内会議室等にて開催

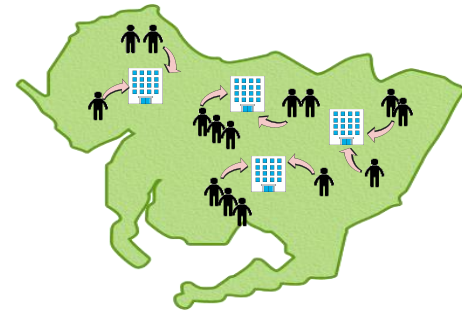
●ZOOM対応可

<費用発生項目>

項目
糖尿病予防セミナー受講費：参加者数
生活習慣病予防セミナー受講費：参加者数

※参加者20名以上にて開催

※特定保健指導初回面接として活用する場合は別途費用あり



お問い合わせ先

株式会社あまの創健：営業担当 or 菊谷（きくや）

TEL.052-931-0101 名古屋市東区泉2-20-20

