

## 生活習慣病予防のための栄養教室

運動

食

団地

特定健診

健康づくり

認知症予防

介護予防

サポーター

その他

### 事業の概要

食生活に関する知識を身に付け生活習慣病予防するための栄養教室「ヘルシーダイエット」を月1回実施した。

### 事業内容

- 生活習慣病予防のための栄養教室「ヘルシーダイエット」(H23～)  
栄養教室「ヘルシーダイエット」を月1回実施  
共通テキストを使用  
1日2回の体重測定と専用グラフへの記録を実施
- 運動教室も併せて実施  
栄養教室の前に運動教室を実施

### 事業効果

- 3か月で3Kgの減量に成功した報告1件があった。

### その他

- 特定保健指導で栄養面の継続フォローが必要な場合の受け皿となった。