

メタボリックシンドロームの予防と改善（60分～90分）

中央労働災害防止協会（中災防）
健康快適推進部 研修支援課

I. ねらい

生活習慣病の温床となるメタボリックシンドロームの考え方について理解し、具体的な予防と改善方法について学びます。

II. プログラム概要

(1) メタボリックシンドロームとは

- ・肥満が引き起こすさまざまな病気
- ・メタボリックシンドロームの診断基準

(2) 予防と改善の具体策

- ・身体活動量を増やす（手軽にできる身体活動の実習を含む）
- ・長く楽しく歩く方法
- ・筋肉を減らさないためのトレーニング
- ・心とからだをゆるめるストレッチング
- ・安全に実施するために気をつけること

(3) 食生活の見直し

- ・日本の伝統的な食生活
- ・三食のバランスについて
- ・カロリーを抑えるポイント
- ・外食でもバランスよく栄養をとる工夫

(4) ストレス対策と睡眠も重要

(5) 記録のすすめ

* プログラムの内容や実施時間はご要望に応じて調整が可能ですので、どうぞお気軽にご相談ください。