

あいち健康プラザの管理栄養士・保健師・運動指導員
と一緒にじっくり健康づくり

なかなか体重が
減らない…

スマート・ライフ・プチステイ

食事体験や運動実践を通して、血糖値の上がりにくい
生活の仕方を学びましょう！

血糖値が
気になる…

運動体験



ヘルシーランチ



血糖測定体験



検査結果説明や
健康講話



教室後も
しっかりサポート！

6か月間の
セルフモニタリング
記録をもとにスタッフが
応援メッセージをお送りします。

6か月後に
効果測定！

セミナー

継続支援

健康度評価
生活習慣チェック



運動実技など



2週間

メール
支援

1ヶ月

メール
支援

2ヶ月

メール
支援

3ヶ月

メール
支援

4ヶ月

メール
支援

5ヶ月

メ^ディカルチェク



スケジュール

日帰り

10:00~16:00

AM：●健康度評価（血圧・体組成計測等）

- 管理栄養士による食事ポイント講義
血糖値を上げにくい食事方法は？

昼食 ヘルシーランチ

昼食前後・運動後の
血糖測定

PM：●運動指導員によるアドバイス

職場や家庭でできるリフレッシュストレッチングと簡単エクササイズ

- 保健師による検査結果解説
糖尿病の正しい理解と予防するための生活のコツ
- 自分に合った計画の設定



セミナー日程

2023年3月15日（水）

【申込期限：2023年2月6日（月）必着】

開催場所	トヨタ健保会館（豊田市丸山町6-22）
	 <p>《愛知環状鉄道をご利用の場合》 ・「三河豊田駅」より徒歩約15分</p> <p>《名鉄をご利用の場合》 ・名古屋駅から「土橋駅」まで約40分 ・名古屋駅から「豊田市駅」まで約50分 →タクシー 約10分</p> <p>《車でお越しの場合》 トヨタ健保会館敷地内に無料駐車場あり</p>
料金	無料
定員	先着15名
申し込み方法	同封の申込書 ※お申し込み後、トヨタ健保よりご参加決定の案内書、 あいち健康プラザより詳細の案内書が届きます（教室1~2週間前）

《お問い合わせ先》

トヨタ自動車健康保険組合 保健事業室 健康支援グループ（担当：永田）

TEL：0565-28-0444（平日13時30分~16時30分）