

内臓肥満の解消法、教えます

保健管理センター

ー食事（栄養）・運動指導のご案内ー

- 内臓肥満を放置すると、糖尿病・高血圧などの生活習慣病に罹り易くなります。
- 内臓肥満と生活習慣病（合わせてメタボリック症候群と言います）を放置すると、動脈硬化が進行して、心筋梗塞や脳卒中に罹り易くなります。
- できるだけ初期の段階、すなわち内臓肥満のみの段階で、これを解消することによって、魔の連鎖を断ち切りましょう。
- 内臓肥満の解消法は、適切な食事（栄養）摂取と、効果的な運動の実践です。
- 実践すれば、必ず減量出来ます。生活習慣病が、改善します。
- 既に、減量成功者の喜びの声が聞こえています。

ー学生諸君へー

1. 日 程 : 平成21年7月9日（木）、10日（金）
9:00-13:00、14:00-17:00
2. 場 所 : 保健管理センター 外来診療室
3. 所要時間 : 約1.5時間
4. 内 容 : 体脂肪率測定、血液検査（脂質、肝機能）、動脈硬化度（血管年齢）測定、食事（栄養）・運動指導
5. 講 師 : 循環器専門医&管理栄養士
6. 対 象 : ○ 今まで受講したことのある方（結果評価・今後の対策）
○ 平成21年4月の健康診断受診者のうち、学内掲示板や学生情報システムに通知した方、あるいは電話で連絡した方
○ 受講を希望する方（ただし、腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上の方）
7. アクセス : 6月18日（木）から、予約を受け付けます。
開館時間内に、保健管理センターへ受付にて、予約してください。キャンセルする場合は、必ず事前に連絡（電話：045-339-3153）してください。

ー教職員の皆様へー

1. 日 程 : 平成21年7月23日（木）、24日（金）
9:00-13:00、14:00-17:00
2. 場 所 : 保健管理センター 外来診療室
3. 所要時間 : 約1.5時間
4. 内 容 : 体脂肪率測定、動脈硬化度（血管年齢）測定、食事（栄養）・運動指導
5. 講 師 : 循環器専門医&管理栄養士
6. 対 象 : ○ 今までに受講したことのある方（結果評価・今後の対策）
○ 平成21年度の定期健康診断受診者のうち、書面で通知した方
○ 受講を希望する方（ただし、腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上の方）
7. アクセス : 7月9日（木）から、予約を受け付けます。
開館時間内に、保健管理センターへ、電話（045-339-3153）で予約してください。キャンセルする場合は、必ず事前に連絡してください。