

2024 年 6 月 5 日

教職員の皆様へ

生活習慣病予防プログラムのご案内
～しなやかな血管を作る生活習慣にチャレンジ～

健康サポートセンター
安 全 衛 生 委 員 会

平素から、健康サポートセンターの事業運営にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。
さて、当センターでは毎年、安全衛生委員会と共催で、教職員の皆様の健康づくりをサポートすることを目的として、生活習慣病を予防するプログラム（参加無料）を実施しております。

2023 年度の教職員健康診断の結果、脂質異常者と判定される方の割合が多かったです。
そこで、今年度は、「しなやかな血管を作る生活習慣にチャレンジ～動脈硬化を防いで元気な武庫川学院に～」をテーマに、プログラムを開催いたします。ぜひともこの機会にご参加いただきますよう、お願い申し上げます。

※なお、プログラム参加は、就業時間内を予定しております。

記

- 【実施期間】2024 年 6 月 18 日から 2024 年 10 月下旬（2024 年度教職員健康診断後までの 4 か月間）
【対 象 者】在籍している全教職員
【実施場所】健康サポートセンター又は MM 館 106 教室
【申込期間】2024 年 6 月 5 日（水）から 2024 年 6 月 12 日（水）
【申込方法】Google Forms から申し込み
【実施内容】全 4 回

回	日程	方法	内容	備考
1	6 月 18 日（火） 15 時～16 時	健康教室	・医師の講話「生活習慣病予防についてⅠ」 ・動脈硬化性疾患発症予測アプリ；「これりすくん」について ・毎日の記録（歩数・体重） ・ヘルスポイントについて	全員
	6 月 18 日（火） ～25 日（火）	計測	・計測（InBody 血圧）	予約制
2	7 月下旬	測定と記録 報告	・測定値の記録と報告	全員
	7 月 22 日（月） ～30 日（火）	計測	・計測（InBody 血圧）と保健指導	希望者

3	9月上旬	測定と記録 報告	・測定値の報告	全員
	8月27日(火) ～9月3日(火)	計測	・計測(InBody 血圧)と保健指導	希望者
4	10月18日(金) ～25日(金)	計測	・計測(InBody 血圧)	予約制
	10月下旬	健康教室	・医師の講話「生活習慣病予防についてⅡ」講評 ・ヘルスポイントについて	全員

以上