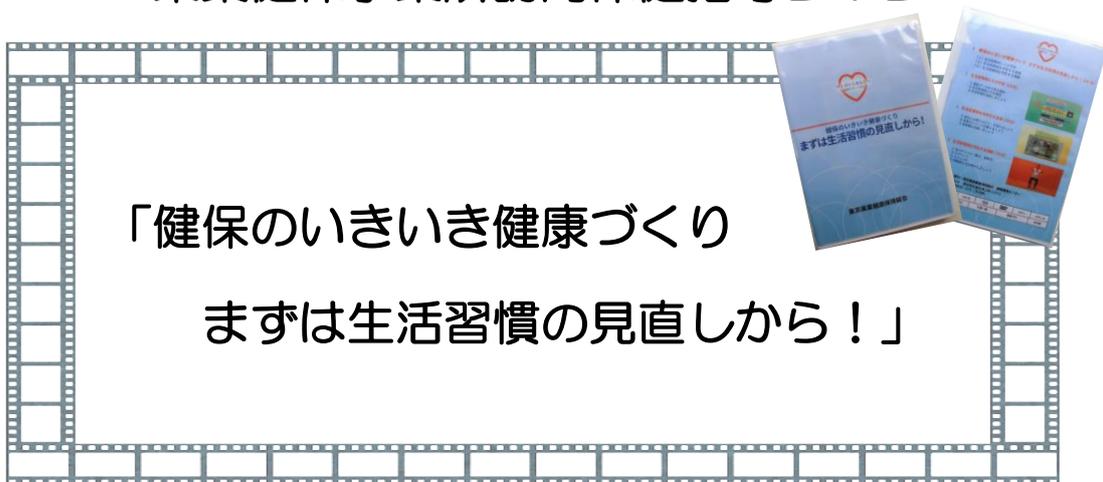


東薬健保事業所訪問保健指導DVD

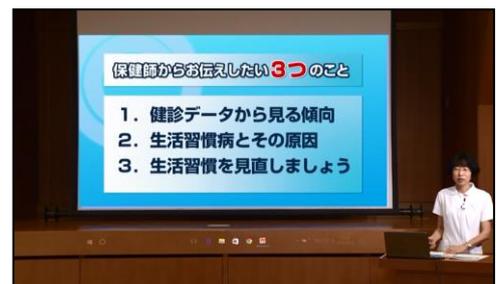


<DVD内容>

「生活習慣病とその予防」

(保健指導編 16分)

- (1) 健診データから見る傾向
- (2) 生活習慣病とその原因
- (3) 生活習慣を見直しましょう



「生活習慣病を予防するための食事」

(食事指導編 15分)

- (1) 自分に必要なカロリーを知りましょう
- (2) 毎食のバランスを整えましょう
- (3) 食習慣を見直しましょう



「生活習慣病を予防するための運動」

(運動指導編 20分)

- (1) 体力チェック(脚力、柔軟性)
- (2) スクワット
- (3) ストレッチ
- (4) 活動量を10分増やしましょう

