

令和8年度 健康企業宣言事業所向け

# 健康づくりセミナー

無料

ビデオオンデマンド

管理栄養士が、健康に関する身近なテーマを解説！健康づくりのためのコツなど具体例を交えてお伝えします。働く皆さまの毎日の健康づくりに、ぜひお役立てください。

5つのテーマから  
選択できる

期間内(1カ月間)は  
繰り返し視聴できる

スキマ時間に  
いつでも視聴できる

スマホやPCで  
どこでも視聴できる

お申し込み締切

令和9年2月1日(月)まで

## 5つのテーマの中から、 ご希望のテーマをご選択ください

各テーマの動画は3本で構成されています。

① 20分～30分 ② 5分～10分 ③ 5分～10分  
となっており、Youtubeでの視聴となりますので、  
お好きな時間にスマホやPCでご覧いただけます。

### 2 糖尿病を防ぐ食生活

- ① 高血糖が引き起こす病気、合併症について
- ② 血糖をセルフコントロールしよう
- ③ どれから食べる？血糖変動クイズ



### 3 脂質異常症にならない身体づくり

- ① 見えない脂に要注意！脂質異常が引き起こす病気
- ② 調理方法を工夫して、脂質をカット
- ③ どっちが太る？カロリークイズ

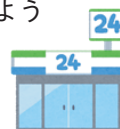


### 4 尿酸値を上げないポイント(高尿酸血症)

- ① 高めの尿酸値は放っておくと痛風に・・・
- ② 適正な飲酒量ってどのくらい？計算して確かめよう
- ③ つまみの選び方

### 5 賢く選択、間食のスペシャリストになろう

- ① 理想的な昼食をコンビニ商品で揃えてみよう
- ② 自分に必要なエネルギー量を計算しよう
- ③ 間食量と質を見直す



## お申し込み方法

申込用紙に必要事項をご記入のうえ、山形支部へFAXにてお送りください

※予定数に達し次第、締切前に終了となる場合がございますので、ご了承ください。受付は申し込みのご連絡をいただいた順に対応いたします。