

奈良市保健所	課名	係名	連絡先電話番号
	健康増進課	成人保健係	0742-34-5129 (直)

事業名 内臓脂肪症候群予防教室 (楽しくすっきりスリム教室)

## 1 目的

内臓脂肪型肥満に着目した内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の概念を導入した生活習慣病の予防と健康づくりを図っていきます。

- ①栄養・運動に関する正しい知識を理解し、生活習慣の改善を図っていきます。
- ②体重の減量と血液データの改善を働きかけます。

## 2 内容

1クール（8回コース）

- ①医師による講義
- ②栄養・運動に関する講義と実技
- ③個別面接
- ④身体計測
- ⑤血液検査

## 3 日時、開催場所

1クール目：5月17日（水）～7月21日（金）13:00～16:30

場所： 西部公民館

2クール目：秋（9月頃）予定しています

## 4 対象者

- ①昭和17年4月1日～昭和42年3月31日生まれ（今年度40～64歳になる人）
- ②BMI25以上≪BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)≫
- ③医療未受診者

※上記①～③を満たす人

※多い場合はBMIの高い人が優先

奈良市民 成人30人