

『食事診断&運動セミナー』を実施しました！

ロシュ・ダイアグノスティックス株式会社「Wellbeing Week2017」にて、食事診断と運動セミナーを実施しました。

概要

- 1、イベント名 Wellbeing Week2017
- 2、テーマ 健康的なライフスタイルを身につけるための教育提供
健康を阻害するリスク要因への取組
心身の健康のための取組
- 3、日時 2017年9月25日(月)～2017年9月29日(金)
- 4、場所 ロシュ・ダイアグノスティックス株式会社 本社(東京)
- 5、スケジュール 当社担当：食事診断(9/25、9/26)、運動セミナー(9/25)、食品展示(9/25～27)



私たちがサポートしました！



食事：管理栄養士 運動：健康運動指導士

期間	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
10:00～11:00					献血
11:00～12:00	食事診断 10:30～12:30	食事診断 10:30～12:30	Healthyシアター 10:30～11:30	セミナー 病気とともに働く 10:30～11:30	献血 10:00～11:45
12:00～13:00	測定会・食品展示	測定会・食品展示	測定会・食品展示		
13:00～14:00					
14:00～15:00	運動セミナー 14:00～14:30	Healthyシアター 14:00～16:00	業健保による運動指導 14:00～15:00	Healthyシアター 14:00～16:00	献血 13:00～16:00
15:00～16:00					
16:00～17:00			産業界による講話 16:00～17:00		

健康と共に働く

病と共に働く

社会と共に働く

6.当日の様子

○食事診断

“普段食べている食事を選ぶ”をテーマに、実物大のフードモデルを選んでいただき、食事のカロリーや栄養素量の診断と結果説明、今後のアドバイスをしました。「ゲーム感覚で楽しみながら食生活を振り返ることができ、食事の基本を学ぶことができました」等のご意見をいただき、好評でした。

○運動セミナー

ウォーキング効果等の座学の後、適正なウォーキング姿勢やペース等を体験いただきました。「座学での学びを実技で実体験し確認できるのが良かった」、「今日からはじめてみます」等のご意見をいただきました。

○食品展示物(食品サンプル他)

食品中の砂糖やあぶら(油・脂)の量等の展示を手に取り、推奨摂取量と実際の摂取量との違いや食品に含まれる量に驚きながらも、「今後は摂り過ぎに注意します」等、改善に前向きなご意見を多数いただきました。

