

▼ 約4ヶ月にわたる「健康ダイエットプログラム」のスケジュール例

	内容	
1	<ul style="list-style-type: none">■ オリエンテーション■ 医師による講話「肥満が健康に与える影響」■ 食事調査の依頼(4日間の食事内容を記録してもらいます)	
2	<ul style="list-style-type: none">■ 初回の健康度チェック 採尿、採血、血圧、形態、糖負荷試験、骨密度、アンケートなど■ MRI撮影(内臓・皮下脂肪面積を城南区の病院で測定してもらいます)■ 食事調査の提出、管理栄養士による食事の聞き取り■ グラフ化体重日記の記録の仕方について	
3	<ul style="list-style-type: none">■ 初回の形態測定の結果報告(運動指導者が報告書の見方を説明します)■ 運動指導者による運動処方と実技 全員で学内をウォーキングします	
4	<ul style="list-style-type: none">■ 医師による初回の血液検査の結果報告■ 食事調査の報告と管理栄養士による個人指導 食事指導は全て管理栄養士が行います	
5	<ul style="list-style-type: none">■ 食事指導 (全員で調理実習) 管理栄養士による指導のもと全員で調理実習を行ってもらいます	調理実習の様子
6	<ul style="list-style-type: none">■ 中間の健康度チェック (身長・体重・腹囲測定)■ 食事指導 (「バイキング」で摂取エネルギーを知る) 管理栄養士による指導のもと行います 各自がバイキング方式で選択した食事のエネルギー量や栄養素等量を測定します	
7	<ul style="list-style-type: none">■ 運動指導者による運動処方と実技 家庭で簡単にできるストレッチ運動の指導と全員でこれを実施します■ 食事調査の依頼(4日間の食事内容を記録してもらいます)	
8	<ul style="list-style-type: none">■ 医師による講話「マインドフルネスについて知ろう」 マインドフルネスについての理解を深め、食事の食べ方を学びます	ストレッチの様子
9	<ul style="list-style-type: none">■ 最終の健康度チェック(検査項目は初回と同じ)■ MRI撮影(内臓・皮下脂肪面積を城南区の病院で測定してもらいます)■ 食事調査の提出、管理栄養士による食事の聞き取り	
10	<ul style="list-style-type: none">■ 医師、運動指導員による結果報告(最終健康度チェックの全結果報告)■ 管理栄養士による食事指導 (食事調査の報告と個人指導)■ 終了のあいさつ	

※プログラム終了後も4ヶ月、8か月、12か月フォローなど5年間は追跡検査が予定されています。