



中村学園大学健康増進センター

健康栄養クリニック30期生募集



内臓脂肪燃焼でリバウンドしない減量、検査値改善を！

中村学園大学健康増進センターでは、女性を対象とし、食事や運動の面から健康増進をはかる「健康栄養クリニック」を毎年開講しています。

対象とする疾患は主に肥満とその関連疾患である生活習慣病です。8月下旬から4ヵ月間、食事や運動の方法、グラフ化体重日記（体重のモニタリング）の書き方など、医師、管理栄養士、運動指導員らが丁寧に指導を行い、生活習慣改善を目指します。4ヵ月間の指導の前後には内臓脂肪面積の測定や血糖値および血清脂質関連の詳細な血液検査を実施し、今後の生活指導に活かします。

健康を見直すきっかけに、ぜひご参加ください。



対象 : 福岡市とその近郊在住の65歳以下の女性
BMI*25以上または、ウエスト周囲径が
80 cm以上の方、または生活習慣病（予備軍も含む）
と診断されたことのある方 (*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))

場所 : 中村学園大学健康増進センター

期間 : 平成30年8月下旬～平成31年1月中旬
第1,3,5土曜日の午前中が中心

終了後5年間は年1回定期的に指導、測定を行ないます。

受講料 : 20,000円（受講前後および受講後5年間の検査費も含まれます）

定員 : 20名

締切 : 8月4日(土)

申込方法 : ハガキ、ファックス、メールに下記の要項
を記入してお申し込み下さい。

▽住所、氏名、電話番号、年齢、生年月日▽身長

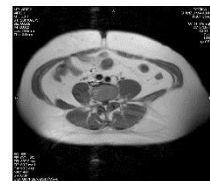
▽体重▽(ウエスト周囲径)▽現在治療中の病気

申込先 : 住所 〒814-0198 福岡市城南区別府5-7-1

TEL/FAX 092(851)5276、e-mail kenkoz@nakamura-u.ac.jp



腹部内臓脂肪面積



4ヵ月後



内臓脂肪面積が
33cm²減少！



調理実習



グラフ化体重日記



運動指導

健康栄養クリニック30期生申込用紙

氏名(ふりがな)	
年齢	西暦でご記入願います _____ 歳 (生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日)
住所	(〒 _____)
電話番号	(日中ご連絡のつく番号のご記入をお願いします)
メールアドレス	
身長	_____ cm
体重	_____ kg (過去の最高体重 _____ kg)
ウエスト周囲径	_____ cm
現在治療中の病気	
現在服用している薬	

TEL/FAX 092(851)5276

※ご記入いただいた個人情報は、本学にて厳重に管理し、本学の業務の範囲内でのみ利用させていただきます。なお、個人情報を本学より第三者に提供することはありません。