

健康ダイエットプログラム

37期生募集

中村学園大学 フード&ヘルスイノベーションセンター 健康栄養研究部門では、女性を対象に、食事や運動を通じて肥満や生活習慣病の改善を目指す「健康ダイエットプログラム」を毎年開講しています。

約4ヶ月のプログラム受講前後には、血液検査をはじめ、食事調査や内臓脂肪面積の測定を行い、その努力の成果を確認することができます。プログラム修了後も、フォローアップ検査を実施いたします。健康を見直すきっかけとして、ぜひご参加ください。



プログラム期間中は、
医師・管理栄養士・運動指導員が、
食事や運動の方法、体重のモニタリング（グラフ化体重日記）などを
丁寧に指導し、生活習慣の改善を
サポートします。



募集内容

- 対象：**福岡市とその近郊在住の65歳以下の女性で下記のいずれかに該当する方
 - ・BMI※ 25以上（※体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)）
 - ・ウエスト周囲長※ 80cm以上（※へその周囲）
 - ・生活習慣病（予備軍も含む）と診断されたことのある方
- 場所：**中村学園大学健康増進センター
- 期間：**2025年8月下旬～2026年1月中旬
（プログラム回数：10回／プログラム実施日：土曜日の午前中）
※初回オリエンテーション（8月23日【土】）および検査日（8月30日【土】、12月13日【土】）には、必ずご参加ください。
- 受講料：**20,000円 ※受講料には、プログラム修了後のフォローアップ検査費用も含まれます。
入金後の返金ならびにプログラムの振替は一切できませんので、あらかじめご了承ください。
- 定員：**20名 ※応募者多数の場合は、申込情報をもとに選考します。
- 締切：**2025年8月1日(金)
- 申込方法：**[Googleフォーム](#)または[メール](#)から

メールでの応募の際は、以下の内容をご記入の上、お申し込みください。
▼氏名、カナ、生年月日、住所、電話番号、メールアドレス
▼身長、体重、ウエスト周囲径、現在治療中の病気、服薬中の薬

お申し込み・お問い合わせはこちら

中村学園大学
フード&ヘルスイノベーションセンター
健康栄養研究部門
(健康増進センター)

☎092-851-5276

〒814-0198 福岡市城南区別府5-7-1
kenkoz@nakamura-u.ac.jp

▼Googleフォームでの
ご応募はこちらから



▼メールでの
ご応募はこちらから



▼ 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	■ 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いただきます)
2	■ 初回の健康度チェック 採尿・採血・血圧測定・形態測定・糖負荷試験・骨密度測定・アンケートなど ■ MRI撮影(内臓脂肪・皮下脂肪面積を城南区の病院で測定していただきます) ■ 食事調査の提出および聞き取り(管理栄養士による食事内容の確認) ■ グラフ化体重日記の記録方法についての説明
3	■ 初回の形態測定結果の報告(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および実技指導 全員で学内をウォーキングします
4	■ 医師による初回血液検査結果の報告 ■ 食事調査結果に基づく個別の食事指導(管理栄養士が担当します)
5	■ 食事指導(全員で調理実習) 管理栄養士の指導のもと、全員で調理実習を行っていただきます
6	■ 中間の健康度チェック(身長・体重・腹囲の測定) ■ バイキング形式での食事指導(「バイキング」で摂取エネルギーを知る) 管理栄養士の指導のもと行います 各自が選んだバイキング方式の食事について、エネルギー量や栄養素の分析を行います
7	■ 運動指導者による運動処方および実技指導 家庭でも簡単にできるストレッチ運動を紹介し、全員で実施します ■ 食事調査の依頼(4日間の食事内容を記録していただきます)
8	■ 医師による講話「マインドフルネスについて知ろう」 マインドフルネスの基本的な考え方と、食事との関わりについて学びます
9	■ 最終の健康度チェック(検査項目は初回と同様です) ■ MRI撮影(内臓脂肪・皮下脂肪面積を城南区の病院で測定していただきます) ■ 食事調査の提出および聞き取り(管理栄養士による食事内容の確認)
10	■ 医師、運動指導員による検査結果の報告(最終健康度チェック全検査結果の説明) ■ 食事調査結果に基づく個別の食事指導(管理栄養士が担当します) ■ 修了のあいさつ



ストレッチの様子

※プログラム修了後も4ヶ月、8か月、12か月フォローなど5年間はフォローアップ検査が予定されています。