

生活習慣改善プログラム（運動）

1. 目的

生活習慣病のリスクを抱え、健康づくりに取り組みたい従業員に対して外部講師が改善方法を指導し、意欲喚起・行動変容を促すことで生活習慣を整え、疾病リスク要因・数値の改善を図ります。

2. 実施概要

- ・名称：「生活習慣改善プログラム（RIZAP）」
- ・時間：1時間～1時間半（対面参加またはオンライン参加）
- ・内容：外部講師による講義、実践

【目標設定指導】

達成したい目標設定方法の講義



【食事指導】

食べて健康になる方法の講義



【運動指導】

職場でも自宅でもできる脂肪燃焼効果が高い&楽しくできる運動の実践



3. 参加者の声

「食事・運動について専門のトレーナーから直接指導を受けられたことは、インターネットで情報を得るより有益でした。対面形式の参加でモチベーションもあがりました。」
「オンラインの参加は周囲を気にせず自分のペースで行うことができ、良かったです。他の参加者との共通の話題にもなり、コミュニケーションも深まりました。」