

健康経営07 メタボの基礎知識を理解するセルフチェック/健康知識

メタボリック・シンドロームの危険性と生活習慣病とのかかわり、またこれらを防ぐための方法について理解します。自分の健康リテラシーを振り返ることで、必要な知識の習得に向けたコース受講や、具体的に実践するためのマイクロラーニング受講につなげます。

セルフチェック07 メタボの予防・改善

<想定学習時間> 10分

<最短学習時間> 3分

メタボに関する知識・行動のリテラシー度をセルフチェックで確認します。

健康経営07 メタボの基礎知識を理解する

<想定学習時間> 30分

<最短学習時間> 15分

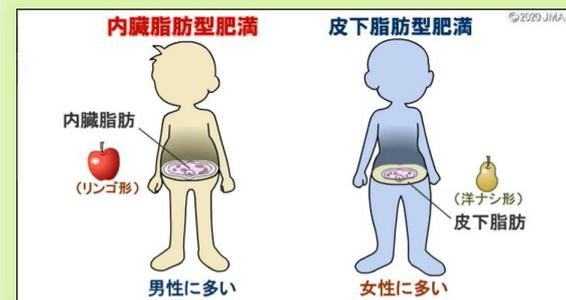
<レポート問題> 1回10問

※ランダム出題

内臓脂肪が体内に蓄えられ、生活習慣病のきっかけにもなりうるメタボリック・シンドローム。本コースでは、からだのなかで起こっていることを通じて、メタボリック・シンドロームの危険性を理解します。また、メタボを防ぐために、生活のなかの食習慣や運動習慣の改善方法を学習します。

カリキュラム

1. 人はなぜ太る？
2. 内臓脂肪は何がいけない？
3. からだの中で起こっていること
4. メタボが引き起こす怖い病気
5. メタボを防ぐために日常生活でできること



受講対象者

● ビジネスパーソン全般

監修

● 岡田 邦夫
NPO法人健康経営研究会
理事長