



青森県・社員の食生活改善セミナー【オンライン】

生活習慣病予防は、 食生活から見直しを！

管理栄養士による講話を【オンライン】で【限定公開】します

シフト勤務の方でも、ご自身の時間で無理なく受講できます！

社員が健康であることは、社員の活力の向上や、組織の活性化をもたらし、企業の業績向上につながると言われています。社員の健康管理の一環として、健康に配慮した食生活の実践につながるよう、ぜひこの機会に皆さんでご視聴ください。

1. 青森県民の健康についての現状と課題

約10分

講師：管理栄養士 武井 秀貴
有限会社テック

青森県は、他の都道府県と比較すると平均寿命は短く、働き盛り世代では生活習慣病による死亡率が高くなっています。オンラインセミナーの導入として、青森県の現状と課題をお伝えします。

2. 生活習慣病の原因と対策について

約15分

講師：管理栄養士 伊藤 恵美子
柴田学園大学 健康栄養学科 准教授

内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常症、高血圧、高血糖がみられる状態がメタボリックシンドローム。これは、生活習慣を改善すれば予防できます！

3. 生活習慣病予防のための具体的な食事

約18分

講師：管理栄養士 白山 八千代

生活習慣病を予防するには、主食・主菜・副菜が揃った、バランスのいい食事が理想的です。朝食もしっかり食べましょう！

動画監修／公益社団法人青森県栄養士会

ご視聴には、健康管理ご担当者の会員登録から

ご視聴は無料ですが、はじめに健康管理ご担当者による事前の会員登録が必要です。

申込期限は、**令和7年2月21日（金）**まで。下記URL（または右記QRコード）からどうぞ。



<https://www.aosyoku.com/>

ログイン

新規の方は **新規登録**



Google でログイン



Facebook でログイン

または

メールでログイン

上記URL（またはQRコード）にアクセスすると、左記のログイン画面が表示されます。画面上部にある【**新規登録**】ボタンを押し、登録を行ってください。

サイト会員登録が運営事務局に承認されると、通知メールが届きますので、その後、**社内で共有してください**。ただし、承認に時間を要する場合がありますので、予めご了承ください。

ご視聴は、**令和7年3月6日（木）までの限定公開**です。お早目にアクセスしてください！

主催・制作

青森県農林水産部 食ブランド・流通推進課
TEL: 017-734-9354 （担当／企画調整グループ 小玉）

運営事務局

株式会社サンブラッソ・エイティービー
TEL: 017-762-7010 （担当／小沼）