

「PUK' S ダイエットチャレンジ」のご案内

学生のうちに健康的な生活習慣を身に付けることを目的として、本学健康診断において BMI30 以上の学生にダイエットプログラムをご案内しております。参加は任意です。プログラム途中で参加を撤回することもできます。

【内容】

3か月間のダイエットプログラムです。
 体重・腹囲の目標や行動目標を決めて、健康的な減量を目指します。
 月に1回、面談かメールのやりとりを介して専門家（管理栄養士）がサポートします！
 面談時に体重と腹囲の測定を行いますが、よければ自宅でも毎日の体重測定をお願いします。

【スケジュール】

時期	内容	
7月～8月	案内・申込書兼同意書提出	
8月	初回面談：40～60分	プログラム説明、目標設定
9月	面談2回目：20分	体重・腹囲測定、状況確認
10月	面談3回目：20分	体重・腹囲測定、状況確認
11月	面談4回目(最終評価)：20分	体重・腹囲測定、今後の目標設定
1月	フォローアップ面談：20分	半年後の状況確認

※時期は変更になる可能性があります

【面談場所】

会議室もしくは保健センター内カウンセリングルーム。
 新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、オンラインでの面談になります。

下記注意事項をご確認いただき、賛同いただけましたら申込書および同意書をご提出ください。

注意事項

- ・申込書および同意書の提出をもって正式な申込となります。
- ・効率的な食生活状況の把握のため、毎年4月に食育推進室が実施している食生活調査結果を利用します。
- ・本プログラムは自由参加です。本プログラムに同意した後もいつでも撤回できます。同意撤回書はお手元に保管し、プログラムに参加する意思がなくなったときには同意撤回書をご提出ください。
- ・個人情報に関わる書類すべてを鍵がかかる書庫に保存し、個人情報の管理を徹底します。
- ・定員5名です。申込時満席の場合は参加できませんのでご了承ください。

【問い合わせ先】

熊本県立大学 環境共生学部 食育推進室

(講義棟1号館1階 第3講義室)

担当：中村 (管理栄養士)

Tel : 096-321-6720 Mail : shokuiku@pu-kumamoto.ac.jp

