

あなたの健康づくりを応援する教室を開催します！

血糖値が気になる方へ

血糖スリム教室

参加
無料

7月29日(金)

13:30～15:00(受付13:15～)

高血糖を放っておくと、自覚症状がなくても糖尿病・合併症を引き起こします。「ちょっと高い」と思った今がチャンス！血糖コントロールは早期ほど上手いきます。生活の中で実践できるコツを学んでみませんか？

内容	保健師・管理栄養士による健康講座 「高血糖がカラダに及ぼす影響」 「高血糖・肥満になりにくい食事、食生活改善のポイント」
場所	小川保健相談センター
対象	次のいずれかに該当する方 ・HbA1c 5.6%以上 ・BMI 25以上 ・腹囲 男/85cm以上、女/90cm以上
定員	15名(先着順)
申込方法	インターネット・窓口・電話
申込期間	7月11日(月)～14日(木)

問い合わせ

小川保健相談センター

☎ 0299-58-1411

申し込みは
こちら→



保健師・栄養士と相談できます

生活習慣病予防相談会

参加
無料

健診結果の見方や体調の悩みについて、保健師・栄養士とゆっくり相談ができます。あなたに合った生活習慣改善の方法と一緒に考えましょう。



内容	個別の健康相談
日時 場所	8月1日(月)小川保健相談センター 9月13日(火)四季健康館 ① 9:30～ ② 10:30～ ③ 13:30～ ④ 14:30～ ※1人30～45分程度
対象	健診を受けた方 健康について相談がある方
定員	各日10名程度
持ち物	健診結果表(健診を受けた方のみ)
申込方法	電話
申込期間	相談日前日まで

問い合わせ

健康増進課 成人保健係

☎ 0299-48-0221



コレステロールが気になる方へ

血液サラサラ教室

参加
無料

9月12日(月)

13:30～15:00(受付13:15～)

脂質異常は、中性脂肪が高いタイプと、コレステロールに異常があるタイプで改善策が異なります。自身の特徴を知り、生活の中でできることを一緒に考えましょう！

問い合わせ

健康増進課 成人保健係

☎ 0299-48-0221

申し込みは
こちら→



内容	保健師・管理栄養士による健康講座 「血圧と脂質異常がカラダに及ぼす影響」 「高血圧・脂質異常になりにくい食事・食習慣改善のポイント」
場所	四季健康館
対象	次のいずれかに該当する方 ・血圧 130mmHg以上または 85mmHg以上 ・HDL 39mg/dl以下 ・LDL 120mg/dl以上 ・中性脂肪 150mg/dl以上
定員	15名(先着順)
申込方法	インターネット・窓口・電話
申込期間	8月22日(月)～25日(木)