医学×運動×栄養で

今から始める生活習慣改善

参加費無料

第1弾 講演会



健診で「HbA1c7.2 様子見で大丈夫」と言われた人の 5年後 ~透析と失明危機の現実~

- ▶日時 11月25日(火) 午後3時~4時30分
- ▶場所 保健福祉総合センターすこやか
- ▶講師亀田総合病院内分泌内科部長 三浦正樹氏
- **▶持ち物 健診結果**

健診結果の見方を 徹底解説!



第3弾 栄養教室



食べ方で変わる 糖尿病予防のコツ

- ■●試食
- ▶日時 12月22日(月) 午前10時30分~12時
- ▶場所 保健福祉総合センターすこやか
 - ▶講師 保健福祉課 管理栄養士
 - ▶持ち物 健診結果

健診を受けたあとが大切! 「結果を見て終わり」にしていませんか。これからの健康づくりを応援します。 気になる回だけの参加もOK!



第2弾 運動教室



血糖値を上げにくい 体づくり 《ポールエクササイズ》

- ▶日時 12月12日(金) 午後1時~2時30分
- ▶場所 B&G海洋センター
- ▶講師 ポールウォーキング協会 マスターコーチプ□ 酒井尚美氏
- ▶持ち物 室内用運動靴、 飲み物、タオル、ポール ※ポール無料貸出し あります

申込はインターネットまたは電話



https://logoform.jp/f/fMI69

〆切:各回前日まで

※第3弾のみ1週間前

【申込・問い合わせ】

鋸南町保健福祉課 4 0470-55-1002

11/25 (火) 健康イベント同時開催

間 時

14:00~17:00

場 所

保健福祉総合センター すこやか1階ロビー

内 容

ベジチェック®

〈測定内容〉

1日の目標量は 350g!

野菜の摂取量



血管年齢測定器

〈測定内容〉 血管の年齢

実年齢と比べます





体験は無料です。

お気軽にお立ち 寄りください!

塩分摂取量の検査を行います

尿検査で1日の塩分摂取量を推定します。 検査費用は無料です。

- ★検査キットの配布日 11/25 (火) 講演会時
- ★提出日 次のいずれかの日で提出
 - ①12/12(金)運動教室の受付時
 - ②12/22(月)栄養教室の受付時

結果は郵送で お返しします

※12/12、12/22 9時~12時 すこやかでの提出も可能



鋸南見返り健康ポイント 対象です

減塩

スタンプを3つ集めて景品をゲットしよう! 先着150名さま 申請はお早めに!

申請は R8/1/31 まで

【景品】町集団健(検)診無料券、 BGプール利用券、笑楽の湯入浴券、 町指定ゴミ袋、道の駅保田小学校直売所 出荷組合産品購入補助券のいずれか1つ

