

国保の方対象 生活習慣病予防教室のお知らせ

特定健診を受けたままにいませんか。

毎年、良くも悪くも健診結果は変化します。変化を見逃さないために健診結果の確認が必要です。健診結果を基に、今の生活習慣を振り返ってみましょう。

管理栄養士から栄養についての講義と健康運動指導士による運動の実技があります。**参加費は無料**。ぜひお越しください(要予約)。

◆毎回健康機器での測定を実施

体組成計の測定：体重、体脂肪、筋肉や脂肪の量・分布・バランス、内臓脂肪レベルの測定ができます。

ベジチェックの測定：センサーに手のひらを押しあてるだけで推定野菜摂取量を測定できます。

血管年齢の測定：指1本で血管の老化偏差値から、血管年齢が測定できます。

◆健康年齢を算出します

健診結果を基に、皆さんの体が「何歳相当」なのかを算出します。



<3回コースの教室です>

場 所	日 程	測 定 機 器
総合センター(佐賀)	9月6日(火)	体組成計
	9月20日(火)	ベジチェック
	10月18日(火)	血管年齢

ご希望の時間帯を1つ選び、お申し込みください。

- ①午前9時30分～午前10時40分(受付午前9時～)
- ②午前10時10分～午前11時20分(受付午前9時40分～)
- ③午前10時50分～正午(受付午前10時20分～)
- ④午後1時30分～午後2時40分(受付午後1時～)
- ⑤午後2時10分～午後3時20分(受付午後1時40分～)
- ⑥午後2時50分～午後4時(受付午後2時20分～)
- ⑦午後3時30分～午後4時40分(受付午後3時～)

- ・少人数での教室で各時間帯6～7名を予定しています。
- ・栄養講義と運動実技をそれぞれ30分予定しています。
- ・保健福祉センター(大方)でも同様の教室を次の日程で開催します。お問い合わせください。
1月27日(金)、2月10日(金)、2月24日(金)

STEP 1 電話で予約する ※先着順となります

お申し込み ジェイエムシー株式会社 ☎0120-154-166
(月曜日～金曜日 午前9時30分～午後5時30分)
申込期限 8月31日(水)

STEP 2 当日、会場へ行く

持ち物：健診結果票・筆記用具・水分補給できるもの
服 装：軽い運動のできる服装



○お問い合わせ 佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373

広報くろしお7月号5ページ掲載「学校だより・南郷小学校」の3段目の図中に誤りがありましたので、以下のとおり訂正いたします。ご迷惑をおかけしましたことをここにお詫び申し上げます。

誤



C教師

正



C教師