

無料

国保の方
対象

生活習慣病予防教室のお知らせ

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。

特定健診を受けたまま
にいませんか？

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。

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

センサーに手の平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

健診結果を基に健康年齢を算出します

あなたの体が「何歳相当」なのかを算出します。



3回コースの教室です

日程	測定機器
初回 1月27日(金)	体組成計
2回目 2月10日(金)	ベジチェック
3回目 2月24日(金)	血管年齢

会場 保健福祉センター
(大方)

少人数での教室で各時間帯6~7名を予定しております。

ご希望の時間帯を1つ選び、お申し込みください

- 9:30~10:40 (受付 9:00~)
- 10:10~11:20 (受付 9:40~)
- 10:50~12:00 (受付10:20~)
- 13:30~14:40 (受付13:00~)
- 14:10~15:20 (受付13:40~)
- 14:50~16:00 (受付14:20~)
- 15:30~16:40 (受付15:00~)

栄養講義と運動実技をそれぞれ30分予定しています。

STEP

1

電話で予約する

※先着順となります

申込先

ジェイエムシー株式会社

Tel:0120-154-166

(月曜日~金曜日 9:30~17:30)

申込期限 1月23日(月)



STEP

2

当日、保健福祉センターへ行く (大方)

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 本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836