

保 健
便 り

HealthInformation

メタボ予防教室のご案内

健診の結果はいかがでしたか？コレステロールや血糖値をこの機会に改善したいと思っっている方を対象に教室を開催しています。

メタボリックシンドロームの予防には、適正な食事と運動習慣の継続が重要ですが、1人ではなかなか実行できないのが現状です。そこで、この教室に参加して一緒に継続してメタボ予防に取り組みませんか。

■対象者

40歳以上で健診を受診した方。ご家族・お友達の参加も可能です。お誘いのうえご参加ください！

■日程

9月26日(水)

ゆうゆう館 大ホール

■時間

午前10時30分～午後1時30分
(受付：午前10時～10時30分)

■内容

- ・打倒メタボ！メタボについて学ぼう
- ・低カロリー食の試食
- ・自分の食事を見直そう！
- ・食事に関する耳寄り情報お伝えします。

・身近な飲み物に含まれる砂糖や油の量について知ろう！

■持ち物

健診結果、筆記用具

■募集人数

30名程度

■費用

参加費無料

■申し込み・問い合わせ先

9月19日までにお申し込みください。

健康増進課 ☎(52)11116



調理実習の例

**40歳以上は3人に1人
糖尿病予防教室参加者募集**

毎年11月14日は「世界糖尿デー」です。糖尿病とその予備軍の人は、日本人40歳以上のうち3人に1人の割合です。糖尿病の予防には、適正な食事と運動習慣の継続が重要です。この教室に参加して、自分にも出来そうな予防のヒントを見つけてみませんか。

■対象者

①糖尿病要指導者の方またはその家族

②糖尿病治療中で運動可能な方

③糖尿病予防に興味のある方

■募集人数

30名程度

■締め切り

9月21日(金)

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

●内容

回	日時	内容	持ち物
①回目	9月28日(金) 午前9時30分～11時30分	・糖尿病ってどんな病気？ ・身近な食品のカロリーを知ろう ・飲み物に含まれる糖分は？	筆記用具
②回目	10月4日(木) 午前9時30分～午後2時30分	・食品交換表を学ぼうPart1 ・運動をしましょう(自宅でできる簡単運動、ストレッチ) ・糖尿病予防食の簡単な調理と試食	筆記用具 運動可能な服装 筆記用具 エプロン 三角巾
③回目	10月16日(火) 午前9時30分～正午	・運動をしましょう(有酸素運動の体験) ・食品交換表を学ぼうPart2 ・糖尿病クイズ ・食事バイキングをしよう	筆記用具 運動可能な服装 運動靴 飲み物(水か茶)