

保 健 HealthInformation 便 り

目指せ！血液サラサラ！ 脂質異常症予防教室

コレステロールについて
気になる方向けに教室を開
催します。

普段、食事の量や塩分など
気を付けているけどなかな
か改善しない方、これから生
活改善に取り組みたい方な
ど、ぜひご参加ください！

■対象者 下野市民で健康
診断を受診した方

■募集人数 30名程度(定員
になり次第締め切り)

■日時

10月30日(水)

午前9時30分～11時30分

■場所 さらら館 研修室

■内容 ①脂質異常症(高コ
レステロール)ってどういう
病気？②脂質異常症を予防
する食生活って？自分の食
事の傾向を知ろう！③脂質
異常症予防食の試食

■持ち物 筆記用具、健診結
果

■申し込み・問い合わせ先

10月23日までにお申し込
みください。

健康増進課 ☎(52)1116

メタボ予防教室に 参加しませんか？

気にはしてるけど、自分は
「まだ大丈夫」と目を背けて
いませんか？

健診結果がちよつと高め
かなと思つたら要注意！ま
ずは自分の体を知ることか
ら、そして無理のない食生活
と運動習慣を続けることが、
メタボ予防の秘訣です。

ぜひ、教室に参加して一緒
にメタボ予防に取り組みま
せんか？ご家族・お友達も参
加も可能です。お誘いのうえ
お申し込みください！

■対象者 下野市民で健康
診断を受診した方

■申し込み ご希望の日を
ご選択ください(教室開催日
の1週間前までにお申し込
みください)

■費用 無料

■コース内容

■食事コース

日時：12月6日(金)

午前10時30分～午後1時30
分(開始15分前から受付)

場所：ゆうゆう館大ホール

内容：①打倒メタボ！メタボにつ

いて学ぼう

②ヘルシー食の試食

③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。

④味噌汁に含まれる塩分に
ついて

持ち物：健診結果・筆記用具

食事・運動コース

日程・場所：

・9月10日(火)

・11月12日(火)

さらら館研修室

時間：午前9時30分～午後1
時30分(開始15分前から受
付)

内容：食事コースの①～③と
同じ。

④室内でできる楽々運動

持ち物：健診結果・筆記用具・
運動できる服装・タオル

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116



献血にご協力ください

血液は、人間の生命を維持
するために欠かすことがで
きないもので、皆さんの善意
による無償の献血が、病気や
けがなどで輸血を必要とし
ている患者さんの尊い生命
を救います。皆さんご理解ご
協力をお願いします。

■日時 10月16日(水)

午後0時30分～4時30分

■会場 国分寺庁舎駐車場

| 献血方法 | 成分献血 | | 全血献血 | |
|------|----------------------|------------------------|----------------|------------------------|
| | 血漿成分 献血 | 血小板 成分献血 | 200mL 献血 | 400mL 献血 |
| 献血量 | 300～600mL以下 (体重別) | 400mL以下 | 200mL | 400mL |
| 年齢 | 18歳～69歳 | 男性：18～69歳 女性：18～54歳 | 16歳～69歳 | 男性：17～69歳 女性：18～69歳 |
| 体重 | 男性45kg以上・女性40kg以上 | | 男女とも 50kg以上 | |

※65歳以上の方は、60～64歳までの間に献血経験のある方に限ります。