

しもつけ減塩部 (高血圧予防教室) 〜きらら館コース〜

栃木県民は脳卒中・心疾患の死亡率が高く、これらは高血圧からの合併症といわれています。高血圧は食塩摂取量が多いことが原因となりますが、栃木県民の4人に3人が目標量より多く食塩を摂っています。また、高血圧の患者も増えてきています。(平成21年度県民健康・栄養調査結果より)

高血圧予防のために、尿検査から自分の1日の食塩摂取量を知り、教室を通して減塩のポイントを学んでみませんか。

対象者
74歳以下の市民で①・②のいずれかに該当する方

①血圧が要指導・要医療の方で内服治療していない方
②クレアチニンが要指導の方

- **会場** きらら館 研修室
- **定員** 30名
- **持ち物** 健診結果、筆記用具(2)

月13日のみエプロン・三角巾)

- **費用** 無料
- **日程・内容**

日程	時間	内 容
1月21日(水)	午前10時～正午	・高血圧予防のために(保健師) ・減塩生活はじめませんか(管理栄養士) ※尿検査回収①
2月13日(金)	午前10時～午後0時30分	・尿検査①の結果について ・健康クイズ ・調理実習(塩分控えめの料理)
3月6日(金)	午前8時45分～9時45分	※尿検査回収②
3月25日(水)	午前10時～正午	・尿検査②の結果について ・まとめ～自分の1日の塩分摂取量はどう変わった?～

申し込み締め切り

1月8日(木)

※申し込みをされた方には事前に尿検査の容器とご案内をお送りします。

■ **申し込み・問い合わせ先**
健康増進課 ☎(52)1116

脂^し得^{とく}納^{とく}得^{とく}教室 (脂質異常症予防)

コレステロールについて気になる方向けの教室を開催します。

脂質異常症を予防するための食事を中心に学びます。普段、食事の量や塩分などが改善し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で次のいずれかに該当する方

- ①脂質項目で要指導がある方
- ②脂質異常症予防に興味のある方

内容

・脂質異常症(高コレステロール)ってどういう病気?

- ・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!

・脂質異常症予防食の試食、野菜レシピの紹介

場所

ゆうゆう館 大ホール

■ **日時** 2月27日(金)

午前9時30分～11時30分
(受付9時15分)

持ち物

筆記用具、健診結果がわかるもの

■ **費用** 無料

■ **定員** 30名

※定員になり次第締め切り

申込締切

2月20日(金)

■ **申し込み・問い合わせ先**
健康増進課 ☎(52)1116

ヘルシースタート 教室

育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。

そこで、食事バランスガイドを使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイザーと一緒にご参加ください。

■ **日時** 1月28日(水)
午前10時～11時30分

(開始15分前から受付)

会場

きらら館 研修室

対象者

平成26年6月・7月生まれの、生後6～7か月児を持つ保護者

■ **持ち物** 特にありません

■ **定員** 約20名

内容

・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック

・野菜料理の試食(調理はしません)

・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

申込締切

1月21日(水)

電話または左記QRコードでお申し込みください。



■ **申し込み・問い合わせ先**
健康増進課 ☎(52)1116