

教室

「脂質異常症予防」
脂質異常症を予防するための教室を開催します。

脂質異常症を予防するための教室を開催します。

■対象者

健診を受診した市民で、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 きらら館 研修室

■日時 2月22日(水)

午前9時30分～11時30分
(受付・午前9時15分～)

■持ち物

筆記用具、健診結果

■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15日(水)

「スマートチャレンジ教室」

健診結果にちよつと高めの項目があったら要注意！

まずは自分の体を知り、無理のない運動と食生活の改善を始めてみませんか？

■日時 3月17日(金)

午前9時30分～午後1時30分
(受付午前9時10分～)

■会場 きらら館研修室

■対象者 市民で健診を受診した74歳以下の方で、次のいずれかに該当する方
①BMIが25以上(肥満)の方
②メタボリックシンドロームが気になる方

■内容
・打倒メタボ！メタボについて学ぼう
・自分の食生活、何が問題？
・室内でできる楽々運動の実践

■持ち物 健診結果、筆記用具、タオル、飲み物、運動靴(運動可能な服装でお越しください。)

■費用 無料

■定員 約20名

■申込締切 3月10日(金)

ヘルシーランチの試食

ヘルシーランچの試食

ヘルシーランچの試食

ヘルシーランچの試食

ヘルシーランچの試食

「ヘルシーライフスタイル講座」

女性のための健康づくり

～体と心のリフレッシュしませんか？

子育て・仕事・家事と家族のために毎日忙しく過ごされていることと思います。そんな慌しい生活の中で自分の身体について考えていますか？
日頃、頑張っている自分へのごほうびとして、ヘルシーおやつを食べながら、自分を見つめなおして健康づくりにチャレンジしてみませんか？

■日時 3月8日(水)

午前10時～午後0時15分
(受付 午前9時45分～)

■会場

ゆうゆう館大ホール

■対象者

30・40・50歳代の女性で、健康づくりに興味のある市民の方

■内容

アラフォー世代 これからどう生きていく？

ヘルシーおやつを食べながら…

…しなやかな美しいからだ作り(コアトレ)

■持ち物

筆記用具、運動可能な服装、タオル、室内用運動靴、水分(水またはお茶)

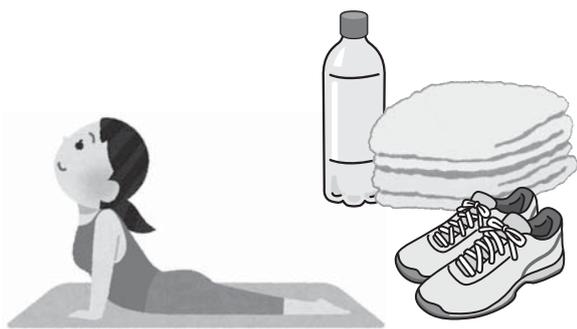
■定員 約20名

■費用 無料

■申込締切 3月1日(水)

■申込方法

電話から申し込み、QRコードを読み込み、案内に従って申し込み手続きを行ってください。



健康メモ

2月は全国生活習慣病予防月間です

今年度の健康診査の結果はいかがでしたか。

検査項目の中に、肥満の程度を示す体格指数として、「BMI」ボディマスインデックス」というものがあります。

BMIは18.5未満が「やせ」、18.5～24.9が「標準」、25以上が「肥満」となっています。

下野市国民健康保険加入者の特定健康診査結果では、肥満(BMI≧25以上)の該当者は県や国と比較して、高い傾向にあります。

肥満は、高血圧や糖尿病、脂質異常症を悪化させることや、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気につながる危険性があります。

体重やお腹まわりが気になる方、スマートチャレンジ教室に参加して、生活習慣を見直してみませんか？

健康メモ