

健診を受けたあなたは素晴らしい!

参加者
大募集

けれど、下の健診結果が気になる方いませんか?
そんな方にご利用いただきたい教室、あります。

検査項目	数値	☑
腹囲	男性 85 c m以上 女性 90 c m以上	
BMI	25以上	
最高血圧	130m mHg以上	
最低血圧	85m mHg以上	
空腹時中性脂肪	150mg/dl以上	
随時中性脂肪	175mg/dl以上	
HDLコレステロール	40mg/dl未満	
LDLコレステロール	120mg/dl以上	
空腹時血糖	100mg/dl以上	
HbA1c	5.6%以上	

✔ が つ い た 方 へ
 これらの数値は、特定健診において、お体のために「生活習慣の改善に取り組むことが望ましい数値」です。
 <注>
 各項目は、数値により医療機関の受診をお勧めする項目である場合があります。受診をお勧めする数値は、特定健診結果表に「●」がついています。ご確認ください。

**生活習慣を改善したい
健診結果を良くしたい**
 そう、思いませんか?
 「血圧」「コレステロール」「血糖」
 “どんなものなのか「知る」「からはじめてみませんか?

健診結果改善教室




- 対象者 74歳以下の方
- 教室定員 15名
- 参加方法 参加希望日を申込み(電話又はWEB)
- 内容 講話 ① 保健師のお話
 「血圧・コレステロール・血糖ってなに?」
 講話② 管理栄養士のお話
 「お食事のポイント」
 実技 健康運動指導士の実技
 「自宅でやろう!ちりつも運動」

日程は裏面



参加を希望される日程をお申し込みください。

電話（0537-37-1175）またはWEBで申込み。

WEB申し込みは
こちらから



- 場 所 プラザけやき2階 集団検診ホール・栄養指導室
- 持ち物 筆記用具、水分補給できるもの（水筒など）
- 注意事項
 - ・簡単な運動実技があります。動きやすい服装でお越しください。
 - ・運動実技は、ご自身の無理のない範囲でご参加ください。
 - ・欠席の場合は担当課までお電話ください。

【開催日前日正午までにお申し込みください】

日程		受付	時間	テーマ
令和6年8月15日	木	9:00~9:15	9:15~12:00	血糖
令和6年9月20日	金	9:00~9:15	9:15~12:00	血圧
令和6年10月21日	月	13:15~13:30	13:30~16:00	コレステロール
令和6年12月20日	金	9:00~9:15	9:15~12:00	血糖
令和7年1月30日	木	13:15~13:30	13:30~16:00	血圧
令和7年2月21日	金	9:00~9:15	9:15~12:00	コレステロール

こちらもおススメ！

令和6年11月
開催予定

健診結果の数値を解説！
生活習慣を見直すきっかけづくりに

男性限定教室

健康ナイスミドル教室

令和7年3月
開催予定

自分も家族も「痩せて」健康に

痩せたい本人
ご家族参加OK

家族に痩せて欲しい ファミリー会

※それぞれの開催の詳細や参加者募集については
改めて広報や公式LINE等でお知らせします。

担当 健康づくり課健康増進係 37-1175

