

# 健康だより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

## 健康トピックス

### ～メタボリックシンドローム～

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、血圧や血糖、血中脂質などの代謝異常が重なることにより動脈硬化のリスクが高まっている状態です。主な予防策は、内臓脂肪を減らすこと。「ちょいやせ道場」では、医師・管理栄養士などがあなたの生活習慣に合わせたアドバイスを行います。いろいろやってみたけどなかなか体重が減らないというあなたにこそ受けてほしい教室です。

#### あなたのためのちょいやせ道場



問 健康課 ☎55-6800 ID 1628

医師、保健師、管理栄養士、運動指導員のアドバイス、運動実技を通して、肥満や健診結果の改善を目指す

と き 11/13～3/12(木曜日・全12回)

13:30～15:30 (1/29は10:00～13:00)

定 員 15人(先着。初回申込者を優先)

費 用 600円(調理実習費)

申し込み 9/1(月)から電話か直接

と ころ 保健福祉センター 4階

対 象 者 市内在住の腹囲、体重、血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪などの数値が気になるかたやBMI25以上のかた

#### 元気まる測定(9～11月)



問 健康課 ☎55-6800 ID 1626

と き 午前/9:30～11:45 午後/13:30～15:45

●9/11(木)、9/29(月)、10/16(木)、11/6(木)、11/25(火)午前

●10/7(火)、10/20(月)、11/10(月)午後

と ころ 保健福祉センター 4階

対 象 者 市内在住の18歳以上のかた

定 員 各8人(先着)

申し込み 各開催日の2週間前までに電話、直接か右記二次元コードで



▲申し込み  
フォーム

#### 健康づくり推進員会20周年記念大会・講演会



問 健康課 ☎55-6800 ID 1633

健康づくり推進員会の活動紹介と講師による記念講演「健康寿命をのばす秘訣!! ～今日からできる簡単エクササイズ～」

と き 9/26(金)

13:15～15:30(開場12:30)

定 員 900人(要整理券)

講 師 中京大学名誉教授 湯浅景元さん

と ころ 文化会館ホール ホワイエ

整理券配布 9/1(月)から健康課で(1人4枚まで)

対 象 者 市内在住のかた

#### オーラルフレイル健口検査

問 健康課 ☎55-6800 ID 30071

歯科医師による口腔機能の測定を通じて、嚥下機能などの状態をチェックします。

と き 10/2(木)

第1回/13:00～14:00 第2回/14:00～15:00

と ころ 保健福祉センター 2階

対 象 者 市内在住の65歳以上のかた

定 員 各10人(先着)

申し込み 9/1(月)から電話で

