



【対象者】

● 40歳から64歳で、桂川町基本健診や会社等での健診の結果が次の①～④のいずれかに当てはまり、全6回参加可能な方、またはその家族。

① 男性で腹囲85cm以上、女性で90cm以上

※ おへその位置(立位で軽く息を吐き出す)で測ります。

② 高脂血症…中性脂肪150mg/dl以上

または、HDLコレステロール40mg/dl未満

③ 高血圧…上の血圧(収縮期血圧)130mmHg以上、

または下の血圧(拡張期血圧)85mmHg以上

④ 高血糖…空腹時血糖110mg/dl以上

【日程】

回	日 程	内 容
1	11月 2日 (金)	開講式・生活習慣病について –自分の体・生活習慣を知ろう–
2	11月 9日 (金)	効果的な運動をしよう
3	11月14日 (水)	調理実習1 –バランスを考えて食べよう– ※ みそ汁塩分測定あり
4	11月16日 (金)	見直そう！ 生活習慣
5	3月12日 (水)	調理実習2 –何をどれだけ食べたらいでしょう– ※ 血液検査あり
6	3月26日 (水)	受講のまとめと、これからの自分のために

※ 時間は9時～13時 (第2回11月9日は13時30分～15時30分)

※ 詳細については申し込みされた方に個人通知いたします。