



古代くん情報局

王塚装飾古墳館のマスコットキャラクター 古代くん

お知らせ

健やかで幸せな生活づくりサポート

平成 23 年度 健幸づくりサポート教室 参加者募集

桂川町では、住民の皆さんの健康づくりをサポートするため、毎月、生活習慣病をテーマにした勉強会を開催します。（※事前の申し込みが必要です。）

皆さんが、かかりつけ医で受診した際の検査結果や各種健診の結果表をもとに、下記表「テーマ対象者」と照らし合わせ該当する方は、ぜひご参加ください。また、生活習慣病対策は、一人だけでなく、ご家族みんなで生活習慣を見直すことが必要ですので、ご家族の方も一緒に参加ください。

開催日程	テーマ	テーマ対象者
5月24日(火)	ダイエット	BMI 25 以上 (BMI = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m))
6月23日(木)	高血圧症	収縮期血圧 140mmHg 以上または、拡張期血圧 90mmHg 以上
7月7日(木)	糖尿病	空腹時血糖値 100mg/dl 以上または、HbA1c 5.2%以上
8月30日(火)	脂質異常症	中性脂肪 150mg/dl 以上または、HDL コレステロール 40mg/dl 未満 または、LDL コレステロール 120mg/dl 以上
9月14日(水)	運動	サポート教室参加者で運動制限のない方
10月28日(金)	腎臓病	クレアチニン男性：1.1 - 1.2、女性：0.8 - 0.9 または、尿タンパク (+) 以下 ※タンパク (+) かつ潜血 (+) は対象外
11月8日(火)	糖尿病	空腹時血糖値 100mg/dl 以上または、HbA1c 5.2%以上
11月29日(火)	高血圧症	収縮期血圧 140mmHg 以上または、拡張期血圧 90mmHg 以上
12月13日(火)	脂質異常症	中性脂肪 150mg/dl 以上または、HDL コレステロール 40mg/dl 未満 または、LDL コレステロール 120mg/dl 以上
1月26日(木)	ダイエット	BMI 25 以上 (BMI = 体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m))
2月22日(水)	運動	サポート教室参加者で運動制限のない方
3月13日(火)	腎臓病	クレアチニン男性：1.1 - 1.2、女性：0.8 - 0.9 または、尿タンパク (+) 以下 ※タンパク (+) かつ潜血 (+) は対象外
3月29日(木)	まとめ	血液検査 (血糖、HbA1c、LDL、HDL、中性脂肪) を実施 サポート教室参加者で希望者 70 名

【時 間】 9:30 ~ (受付)

10:00 ~ 12:00 (教室) 保健師・栄養士・運動指導士による講話と実技。ダイエット教室は調理実習。

12:00 ~ 13:00 (試食会) ※ただし、「運動」と「まとめ」は試食会はありません。

【場 所】 桂川町総合福祉センター「ひまわりの里」調理室など

【定 員】 各テーマ 15 名程度 (※参加費無料)

申込・問合せ先

健康福祉課 健康づくり係 (総合福祉センター「ひまわりの里」内) ☎ 65-0001