



王塚装飾古墳館のマスコットキャラクター 未来ちゃん

未来ちゃん情報局

募集

◆ 健康福祉課 健康管理係・健康推進係

平成24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基に、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、一個人だけでなく、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（木）	ダイエット	BMI 25以上（BMI = 体重 kg ÷（身長 m × 身長 m））
6月19日（火）	高血圧症	収縮期血圧 140mmHg 以上又は拡張期血圧 90mmHg 以上
7月4日（水）	糖尿病	空腹時血糖値 100mg/dl 以上又は HbA1c 5.2%以上
8月10日（金）	脂質異常症	中性脂肪 150mg/dl 以上又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満 又は LDL コレステロール 120mg/dl 以上
9月28日（金）	運動	サポート教室参加者で運動制限のない方
10月31日（水）	腎臓病	クレアチニン男性：1.1 - 1.2、女性：0.8 - 0.9 又は尿タンパク（+）以下 ※タンパク（+）かつ潜血（+）は対象外
11月9日（金）	糖尿病	空腹時血糖値 100mg/dl 以上又は HbA1c 5.2%以上
11月29日（木）	高血圧症	収縮期血圧 140mmHg 以上又は拡張期血圧 90mmHg 以上
12月12日（水）	脂質異常症	中性脂肪 150mg/dl 以上又は HDL コレステロール 40mg/dl 未満 又は LDL コレステロール 120mg/dl 以上
1月29日（火）	ダイエット	BMI 25以上（BMI = 体重 kg ÷（身長 m × 身長 m））
2月15日（金）	運動	サポート教室参加者で運動制限のない方
3月13日（水）	腎臓病	クレアチニン男性：1.1 - 1.2、女性：0.8 - 0.9 又は尿タンパク（+）以下 ※タンパク（+）かつ潜血（+）は対象外
3月22日（金）	まとめ	血液検査（血糖、HbA1c、LDL、HDL、中性脂肪、クレアチニン）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・管理栄養士・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」

【定員】 各テーマ 15人程度（※参加費無料）

申込・問合せ先

健康福祉課 健康管理係・健康推進係（ひまわりの里） ☎65・0001