



王塚装飾古墳館のマスコットキャラクター 古代くん

古代くん情報局

お知らせ

健康づくり係

平成 22 年度 健康づくりサポート教室のご案内

「健診の結果が悪かったけれど、どういう病気につながるの」「どうしたら病気になりにくいの」「食べ方の勉強がしたい」など健診の結果が分かって、何とかしなくちゃ！！と思っていられっしやる方に教室のご案内です。

桂川町では、下記の方を対象に教室を開催致します。ご自分の健康把握や健康維持のためにもぜひご活用ください。



テーマ	対象者	日程
高血圧症	130 ～ 160/85 ～ 100mmHg で未治療者	9月14日(火)
糖尿病	空腹時血糖 100 ～ 140 未満又はHbA1c5.2 ～ 6.5 未満で未治療者	10月7日(木)
脂質異常症 (高血圧症)	中性脂肪 150 ～ 400 未満又はHDL 29 ～ 35 又はLDL 120 ～ 180 未満で未治療者	10月21日(木)
運動	サポート教室参加者で運動制限のない方	11月4日(木)
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（－）～（＋）で未治療者 ※タンパク（＋）で潜血（＋）は対象外	12月8日(水)

【 時 間 】 10 時～ 12 時 保健師・栄養士による講話

(運動教室は、運動指導士による講話と実技)

12 時～ 13 時 テーマに沿った食事の試食会(※運動教室の試食会はありません。)

【 場 所 】 総合福祉センター「ひまわりの里」調理実習室・機能訓練室等

【参加人数】 15 名 (定員になり次第受付終了)

【参加費】 無料

【申込期間】 8月2日～8月31日(※土日を除く)
8時30分～17時15分の間



申込・問合せ先

◆健康福祉課 健康づくり係 ☎ 65-0001