



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

平成 22 年度

第 2 回健康づくりサポート教室開催！

「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	申込締切
高血圧症	130～160/85～100mmHg で未治療者	12月16日(木)	12月9日(木)
脂質異常症 (高脂血症)	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	1月19日(水)	1月12日(水)
糖尿病	空腹時血糖 100～140 未満又は HbA1c 5.2～ 6.5 未満で未治療者	1月27日(木)	1月20日(木)
メタボ	腹囲 男性：85cm 以上、女性：90cm 以上又 は BMI 25 以上の方	2月9日(水)	2月2日(水)
運動	サポート教室参加者で運動制限のない方	2月23日(水)	2月16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 (-)～(+) で未治療者 ※タンパク (+) で、潜血 (+) は対象外	3月15日(火)	3月8日(火)

【時間と内容】

10：00～12：00 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

12：00～13：00 テーマに沿った食事の試食会（※運動教室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」 調理実習室ほか

【定 員】 各テーマそれぞれ 15 名

（※各テーマ定員になり次第受付終了）

【参加費】 無料

申込・問合せ先

桂川町役場 健康福祉課 健康づくり係

☎ 65 - 0001 FAX 65-0078

