

# 保 健 便 り HealthInformation

## 目指せ！血液サラサラ！ 脂質異常症予防教室

コレステロールについて  
気になる方向けに教室を開  
催します。

普段、食事の量や塩分など  
気を付けているけどなか  
か改善しない方、これから生  
活改善に取り組みたい方な  
ど、ぜひご参加ください！

■対象者 下野市民で健康  
診断を受診した方

■募集人数 30名程度(定員  
になり次第締め切り)

■日時

10月30日(水)

午前9時30分～11時30分

■場所 さらら館 研修室

■内容 ①脂質異常症(高コ  
レステロール)ってどうい  
う病気？②脂質異常症を予防  
する食生活って？自分の食  
事の傾向を知ろう！③脂質  
異常症予防食の試食

■持ち物 筆記用具、健診結  
果

■申し込み・問い合わせ先

10月23日までにお申し込  
みください。

健康増進課 ☎(52)1116

## メタボ予防教室に 参加しませんか？

気にはしてるけど、自分は  
「まだ大丈夫」と目を背けて  
いませんか？

健診結果がちよつと高め  
かなと思つたら要注意！ま  
ずは自分の体を知ることか  
ら、そして無理のない食生活  
と運動習慣を続けることが、  
メタボ予防の秘訣です。

ぜひ、教室に参加して一緒

にメタボ予防に取り組みま  
せんか？ご家族・お友達も参  
加も可能です。お誘いのうえ  
お申し込みください！

■対象者 下野市民で健康  
診断を受診した方

■申し込み ご希望の日を  
ご選択ください(教室開催日  
の1週間前までにお申し込  
みください)

■費用 無料

■コース内容

■食事コース

日時：12月6日(金)

午前10時30分～午後1時30  
分(開始15分前から受付)

場所：ゆうゆう館大ホール

内容：

①打倒メタボ！メタボにつ

いて学ぼう

②ヘルシー食の試食

③自分の食事を見直そう！  
食事に関する耳寄り情報  
お伝えします。

④味噌汁に含まれる塩分に  
ついて

持ち物：健診結果・筆記用具

■食事・運動コース

日程・場所：

・9月10日(火)

ゆうゆう館大ホール

・11月12日(火)

さらら館研修室

時間：午前9時30分～午後1  
時30分(開始15分前から受  
付)

内容：食事コースの①～③と  
同じ。

④室内でできる楽々運動

持ち物：健診結果・筆記用具・  
運動できる服装・タオル

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116



## 献血にご協力ください

血液は、人間の生命を維持  
するために欠かすことがで  
きないもので、皆さんの善意  
による無償の献血が、病気や  
けがなどで輸血を必要とし  
ている患者さんの尊い生命  
を救います。皆さんご理解ご  
協力をお願いします。

■日時 10月16日(水)

午後0時30分～4時30分

■会場 国分寺庁舎駐車場

献血方法	成分献血		全血献血	
	血漿成分 献血	血小板 成分献血	200mL 献血	400mL 献血
献血量	300～600mL以下 (体重別)	400mL以下	200mL	400mL
年齢	18歳～69歳	男性：18～69歳 女性：18～54歳	16歳～69歳	男性：17～69歳 女性：18～69歳
体重	男性45kg以上・女性40kg以上		男女とも 50kg以上	

※65歳以上の方は、60～64歳までの間に献血経験のある方に限ります。