

教室・講座

スマートチャレンジ教室

健診結果にちょっと高めの項目があったら要注意！まずは自分の体を知り、無理のない運動と食生活の改善を始めてみませんか？

■日時 9月29日(木)

午前9時30分～午後1時30分(受付は午前9時10分)

■会場 ゆうゆう館大ホール

■対象者

市民で健診を受診した74歳以下の方で、次のいずれかに該当する方

①BMIが25以上(肥満)の方

②メタボリックシンドロームが気になる方

■内容

・打倒メタボ！メタボについて学ぼう

・自分の食生活、何が問題？室内でできる楽々運動の実践

・ヘルシーランチの試食

■持ち物

健診結果、筆記用具、タオル

ル、飲み物(水またはお茶)、室内用運動靴
※運動可能な服装でお越しください。

■定員 約20名

■費用 無料

■申込締切 9月23日(金)

しもつけ減塩部

(高血圧予防教室)

～ゆうゆう館コース～

高血圧予防のために尿検査から自分の1日の食塩摂取量を知り、減塩のポイントを学んでみませんか。

■対象者

74歳以下の市民で、次のいずれかに該当する方

①血圧が要指導・要医療の方

②eGFRが要指導の方

■会場 ゆうゆう館大ホール

※さらら館コースは1月から開催予定です。

■定員 20名

■日程・内容

○10月6日(木)

午前9時30分～11時30分

・高血圧予防のために(保健師)

・減塩生活ははじめませんか

(管理栄養士)

※尿検査回収①

○10月27日(木)

午前9時30分～正午

・尿検査①の結果について

・健康クイズ

・調理実習(おいしく減塩)

○11月28日(月)

午前8時45分～9時45分

※尿検査回収②

○12月15日(木)

午前9時30分～11時30分

・尿検査②の結果について

・まとめ～自分の1日の塩分摂取量はどう変わった？

■申込締切 9月29日(木)

※申し込みをされた方には、事前に尿検査の容器とご案内をお送りします。

■参加者の声

「自分では薄味つもりでしたが、塩分量の結果に驚きました」

「塩分を控えて血圧が下がってきています」

■対象者

健康診断を受診した市民で、次のいずれかに該当する方

①脂質項目で要指導がある方

②脂質異常症予防に興味のある方

■内容

・脂質異常症ってどういう病気？

・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！

・脂質異常症予防食の試食、野菜レシピの紹介

■場所 ゆうゆう館大ホール

■日時 10月19日(木)

午前9時30分～11時30分

(受付 午前9時15分)

■持ち物 筆記用具、健診結果がわかるもの

■費用 無料

■定員 30名

(定員になり次第締め切り)

■申込締切 10月12日(水)

■参加者の声

「試食を用意していただいて、具体的に分かりやすく良かったです」

「私の原因は主菜の取りすぎであることに気づきました」



一年に一度はがん検診を受けましょう！

がんは日本人の死因第一位で、死亡数は年々増え続けています。予防には生活習慣の見直しとともに、定期的ながん検診の受診が大切です。

○がんは他人事ではなく、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。日本人の約二人に一人がかかると言われています。

○早期がんを発見できず。早期がんは、ほとんど症状がありません。症状がなくとも定期的ながん検診を受けることが大切です。

○がんは不治の病ではありません。早期発見・早期治療できれば治せる可能性が高く、治療も軽くすみ、身体的・経済的負担、時間は一般的に少なくてすみます。

※がん検診受診に関する情報は、P14をご覧ください。