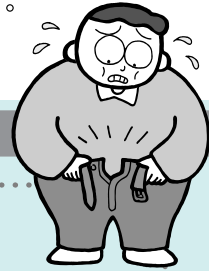


～いつまでも健康でいるために～

健康教室のご案内

健康診査を受診された方の中で、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に該当される方を対象に、生活習慣病の発症を予防するための教室を9月から順次開催します。

対象となる方には個別に通知します。自分が健康でいるために、ぜひご参加ください。



◎ 対象となる方

健康診査を受診された方で、検査結果が次に該当する方

腹囲（男性：85cm以上、女性：90cm以上）またはBMI25以上

+

上記の項目に該当する方で、さらに次の2項目以上に該当する方（要医療域の方は除く）

- ・脂質；中性脂肪150mg/dl 以上 またはHDLコレステロール40mg/dl 未満
- ・血圧；収縮期血圧130mmHg 以上 または 拡張期血圧85mmHg 以上
- ・血糖；空腹時血糖値110mg/dl 以上 または 随時血糖140mg/dl 以上または HbA1c 5.6 % 以上

◎ 申込方法

市から通知があった方は、電話で申し込みください。市以外で健診を受けられた方で、上記の項目に該当し、教室参加を希望される方も申し込みできます。

◎ 内容

医師による講演会のあと、参加しやすいように下記の3つのコースを用意しました。それぞれ自分に合ったコースを選択していただけます。

① 集団コース……〔場所；北勢福祉センターおよび北勢市民会館〕

10月から2月まで6回の日程で、目標設定・栄養・運動・効果確認などのカリキュラムを行います。その間に血液検査も実施し、結果も確認していきます。同じ目的をもった仲間と一緒に、楽しみながら参加できます。

② 個別コース……〔場所；各町会場〕

集団の場へは出向きにくい人、個人的にじっくりやりたい人には、スタッフとマンツーマンで実施できます。血液検査も実施し、結果も確認していきます。個々に合ったカリキュラムでがんばることができます。

③ 通信コース

忙しくて集団の場には出て行けない、個別にやる時間もとれないという人に、手紙によるスタッフとのやりとりで、目標を定め実行につなげていくという方法です。途中で血液検査も行います。昼間仕事をもっている人も参加することができます。

**自分の健康は自分のもの…だれも守ってくれません。
この機会に自分の体と向き合ってみましょう。**

問い合わせ先 大安庁舎 健康推進課 ☎78-3517 FAX78-1114