

いきいきヘルスプログラム

血圧、コレステロールが高めだな…
少しでも変わる方法はないかな？



体重を減らしたいな…
どんな食生活や運動を
したらいいの？

このように思われている方必見！！自宅で実践できる運動や食事のポイントを学びませんか？ 専門の講師が皆さんの健康づくりを応援します！（途中参加も可能です）

ご都合の良い会場を お選びください。 	南部市民 センター 2F 多目的ホール	健康づくり センター 3F 集団健診室	内容 各種測定、健康講話は毎回実施
第1回 自分のからだを知ろう！	5/27 (火)	6/12 (木)	体成分分析測定 運動講師講話・実践
第2回 生活習慣病を予防しよう！	7/16 (水)	8/20 (水)	運動講師講話・実践
第3回 糖尿病を予防しよう！	9/9 (火)	10/2 (木)	体成分分析測定 運動講師講話・実践
第4回 脂質異常症について知ろう！	11/11 (火)	12/4 (木)	運動講師講話・実践 ウォーキング(雨天時内容変更) ※屋外シューズを準備ください
第5回 高血圧を予防し、腎臓を守ろう！	R8年 1/27 (火)	R8年 2/10 (火)	骨密度測定 管理栄養士講話 塩分濃度測定 ※味噌汁やスープを持参ください
第6回 今年の取組を振り返ろう！	3/3 (火)	3/12 (木)	体成分分析測定 運動講師講話・実践 ウォーキング(雨天時内容変更)

テーマや内容は変更する場合がございます。

◆時 間：13：30～15：30（受付 13：00～）

※測定がございますので、できるだけお早めにお越しください。

◆対象者：特定健診及び健康診査の結果で基準外の項目がある方
（参加基準がございますのでご相談ください）

◆持ってくる物：室内用の運動靴、水分補給用のドリンク、タオル

◆定 員：20名程度（各会場）



お申込み・連絡先 南総合事務所 地域福祉課 健康支援係

☎ 095-892-1113

（『いきいきヘルスプログラムについて』とお伝えください）

事前に
お申込み
ください



裏面もご覧ください⇒

～ いきいきヘルスプログラムの流れ ～

特定健診受診 健診結果に腹囲や血圧、血中脂質など、気になる項目あり。



↓
参加申込 お電話にて「いきいきヘルスプログラムについて」と伝える。



↓
教室参加 生活習慣病予防・改善に向けた目標を一緒に考えていく。

13:00 受付開始

血圧測定、体力測定（握力など）、各種測定（体組成分析等）

保健指導（自宅での取り組み状況や身体計測から一緒に振り返る）



13:30 保健師のミニ講話

管理栄養士のミニ講話（第5回のみ）

14:10 自宅でもできる運動の紹介と実践

15:30 終了 希望者は保健師が個別相談



教室終了後 自宅でも目標達成に向けて教室の内容を継続して取り組み、
次回教室参加時の保健指導にて振り返りを一緒に行う。



～ 参加者さんの声(R6年度参加者)～

- 楽しく学べました。体重も減らすことができました。
- 運動食事の大切さを1年通して学ぶことができ、とてもよい機会でした。継続して健康に日々を楽しみたいと思います。
- 毎日1回以上はウォーキングを始めてみようと思いました。塩分を控えめにして食事作りを気をつけようと思いました。



見学や保健師とのご相談のみもOKです！

お気軽にご連絡下さい！！

