

生活習慣病 予防教室

将来も元気に過ごすために、
生活習慣を見直してみませんか？



こんな方におすすめ！

- ☑ 健診結果の見方を知りたい
- ☑ 血圧・血糖値・中性脂肪などの値が気になる
- ☑ 食事や運動習慣を改善したい
- ☑ 健康づくりを始めるヒントがほしい

振り返っていませんか 生活習慣、
考えてみませんか **10年先のあなたの健康**

4回コースですが、お好きな回のみ受講することも可能です。

第1回 10月23日(金)
9:30～11:30

会場
3階
研修室

「健診結果から見つける
生活改善のヒント」

医師講演

講師：五条川リハビリテーション病院
院長 島野 泰暢 氏

- 健診結果の見方
- 生活習慣病予防のポイント
- 10年後の健康を考える



第2回 11月17日(火)
9:30～11:30

会場
1階 栄養指導室
3階 研修室

「健診結果から読み解く！
あなたに必要な食事改善」

管理栄養士講話

協力：清須市食生活改善推進協議会

- 食事と健診結果の関係
- 減塩とバランスのよい食事
- おいしい減塩(実演・試食)



第3回 12月3日(木)
9:30～11:30

会場
2階 多目的ホールA
3階 研修室

「質の良い睡眠で健康づくり」
「効果的な運動と続けるコツ」

保健師講話

- 良い睡眠習慣のポイント

運動実技

- 生活の中でできる筋トレ

講師：スポーツインストラクター
河合 郁子 氏



運動しやすい服装で
お越しください。

第4回 1月13日(水)
9:30～11:30

会場
3階
研修室

「お口と生活習慣病の関係」
「10年後に後悔しない
健康とお金の話」

歯科衛生士講話

- お口の健康と生活習慣病の関係

保健師講話

- 生活習慣病の治療と医療費をイメージし
予防の大切さを考えよう

まとめ

- 4回の振り返りと、これからの目標づくり



■ 予約：電話 又は Web



予約開始

7月13日(月)～

←お申込はこちらから！

聴覚障害のある方は事前にご相談ください。

予約・問合せ

清須市 健康推進課 健康づくり係
電話 052-400-2971(直通)

■ 場所： にしびさわやかプラザ
(西枇杷島町住吉 1-1)

■ 対象： 市内在住・在勤者

■ 定員： 30 名(先着順)

■ 参加費： 無料