

いきいきヘルスプログラム(後期)

血圧、コレステロールが高めで生活習慣を見直したい…どんな食生活や運動をしたらいいの？



運動や食事を頑張りたいけど、ひとりでは続かない…

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? 運動指導士や管理栄養士、保健師が皆さんの健康づくりを継続的に応援します!

◆場所：健康づくりセンター 3階 集団研修室

◆時間：13:30~15:30 (受付 13:00~)

※毎回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。

各回テーマ	開催日	内容 ※内容は変更する場合がございます
第1回 自分のからだを知ろう!	11/10 (火)	運動講師講話・ウォーキング ※雨天時内容変更。屋外シューズをご準備ください。
第2回 生活習慣病を予防しよう!	11/24 (火)	血管年齢測定 管理栄養士講話・栄養相談・運動実践
第3回 糖尿病を予防しよう!	12/8 (火)	運動講師講話・実践
第4回 脂質異常症について知ろう!	12/22 (火)	運動講師講話・ウォーキング ※雨天時内容変更。屋外シューズをご準備ください
第5回 高血圧を予防し、腎臓を守ろう!	R9年 1/19 (火)	運動講師講話・実践
第6回 今年の取組を振り返ろう!	2/2 (火)	運動講師講話・ウォーキング ※雨天時内容変更。屋外シューズをご準備ください。

◆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り、継続して教室に参加できる方 (該当項目については申し込みの際に確認します)

◆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

◆申し込み締め切り：11月2日(月) ※定員20名

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

～ いきいきヘルスプログラムの流れ(健康づくりセンター会場 ver.) ～

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・改善に向けた目標や目標達成に向けて取り組めることを一緒に考えていく。

13:00 受付開始

血圧・握力測定、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

管理栄養士の講話（第2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、



～ 参加者さんの声(R7年度参加者)～

- 家で取り組める運動について学ぶことができました。
- 生活を振り返るきっかけになりました。継続してできることから続けたいです。
- 毎日の食事のバランスの大切さを実感しました。食事の摂り方についてとても参考になりました。



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！！

