

**参加費
無料**

生活習慣の見直しで血管をしなやかに！

血液サラサラ教室

～血液がサラサラ流れる 血管づくりを始めましょう～

中性脂肪やコレステロールのバランスが崩れると、血液の流れが滞り、動脈硬化が進行します。数値が気になり始めてから、10～15年かけて重症化し、心筋梗塞などの命にかかわる病気を招きます。

数値が気になり始めた今がチャンス！
一緒に生活の見直しをしてみませんか？

中性脂肪が高いタイプと、コレステロールに異常があるタイプでは改善策が異なります。
自分の特徴を知り、生活の中でできることを一緒に考えましょう！



日時	会場	申込期間	
9月14日(火)	小川保健相談センター ☎58-1411	8/24(火) ～8/27(金)	
11月24日(水)	13:30～15:00 (受付13:15～)	玉里保健福祉センター ☎48-1111 (内線3310・3311)	10/25(月) ～10/28(木)
1月21日(金)	四季健康館 ☎48-0221	1/11(火) ～1/14(金)	

※3日間とも同じ内容です。ご都合の良い日にご参加ください。

一 内 容

①『高血圧と脂質異常がカラダに及ぼす影響』

- 中性脂肪とコレステロール・血圧に異常が出るとどうなる？
- あなたの脂質異常のタイプは？
- 脂質異常症・高血圧とメタボリックシンドロームの関係
- 脂肪を燃やすために効果的な運動の仕方 など

②『高血圧・脂質異常になりにくい食生活のポイント』

- 減塩しながらおいしく食べるコツ
- 控えたいコレステロールを多く含む食品とは？
- 脂質異常タイプ別の食生活改善ポイント など

③個別相談

- 健診結果を詳しくチェック
- 結果に合わせた食事・生活の改善ポイントをアドバイス
- 生活習慣改善の目標を立てる

※教室開始前・終了後の時間帯で実施します。(1人30分程度)

都合がつかない場合は、別日に行うことができますのでご相談ください。

—対象者—

下記のいずれかに該当する方

- *HDL……………39mg/dl以下
- *LDL……………120mg/dl以上
- *中性脂肪………150mg/dl以上
- *血圧……………130mmHg以上または85mmHg以上



一 申込方法

参加希望の会場あて、電話または窓口でお申込ください。

※申込期間終了後でも、空き状況により受付します。希望会場へお問合せください。