

参加費
無料

健診結果に合わせた生活改善でより健康に！

令和4年度 病態別教室のご案内

～感染対策をして実施します～

- 検温・体調確認
- 参加者同士の十分な距離の確保
- 換気
- 物品・手指消毒
- マスクの着用
- 対面しない配席

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

—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

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12日(月)	四季健康館	8月22日(月)～25日(木)
11月30日(水)	玉里保健福祉センター	11月15日(火)～18日(金)
2月 7日(火)	小川保健相談センター	1月20日(金)～25日(水)
申込方法	希望の会場あてに電話または窓口でお申込みください。	

※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。

—内 容—

『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？
- 脂肪を燃やすために効果的な運動の仕方 など

『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

血糖コントロールのコツをお伝えします！

血糖スリム教室

—対象者—

下記のいずれかに該当する方

- *HbA1c 5.6%以上
- *BMI 25以上
- *腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上

合併症は糖尿病発症前から始まるって本当？

食後高血糖が危険？

血糖値を急激に上げない食事の摂り方とは？



日時	会場	申込期間
7月29日(金)	小川保健相談センター	7月11日(月)～14日(木)
10月24日(月)	玉里保健福祉センター	10月7日(金)～13日(木)
12月21日(水)	四季健康館	12月5日(月)～8日(木)
申込方法	希望の会場あてに電話または窓口でお申込みください。	

※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。

—内 容—

『高血糖・肥満がカラダに及ぼす影響』

- 高血糖を放っておいたらどうなる？糖尿病合併症って？
- メタボリックシンドロームと高血糖の深い関係
- 血糖コントロールに効果的な運動の取り入れ方 など

『高血糖・肥満になりにくい食生活改善のポイント』

- 高血糖予防に良い食品・控えたほうが良い食品
- 血糖を上げにくい食事の摂り方
- おやつ・お酒のカロリーをチェック など

予約制

あわせて個別相談もできます！ <・13:00～・15:00～(30分程度)>

個別で健診結果を詳しくチェックし、食事・生活改善ポイントをアドバイスします。



<申込先>

四季健康館 ☎48-0221

小川保健相談センター ☎58-1411

玉里保健福祉センター ☎48-0221(内線3310・3311)