☆男件のための健康教室☆

40歳以上の男性の2人に1人はメタボリックシンドロームに該当すると言われています。 表近、スポンがきつくなったりなっこりお娘が何になり始めてはいませんか? これを検会に健康について学び、ご自分の生活習慣を振り返ってみませんか?

対象:40 第一名5第5里性

賽用:調理実習責(500円程度)...

講理実習日はエブロン・生角巾(顔に巻けるようなもの)もご持参下さい。

申込方法:8月17日(月)より保護医療課へお電話にてお申し込みください。 (定員20名)

必属制クロ開業加で含る方

□89 .1	内容。	煬所 .	
	血圧制定。 身体計測(体量・体験的・筋内量)。 編集「生活習慣病予防~自分の生活を 綴り返ろう」。	:市保健センター。	
	グループ学習「食事バランスって」。 構理実習「皮から手作り餃子に挑戦」		

くお申し込み・お問い合わせ>

E市役所(保健医療課)健康支援係()

→ 1771 (保護漢)



40 歳以上の男性の2人に1人はメタボリックシンド ロームに該当すると言われています。

最近、スポンがきつくなったり、ほっこりお腹が気に なり始めてはいませんか?

これを機会に健康について学び、ご自分の生活習慣を 振り汲ってみませんか?。



-3	目□時₽	内□客₽
1	9月15日(火) 13:30~15:00	血圧測定、身体計測(体重・体脂肪・筋肉量) 講義「生活習慣病予防炎 ~自分の生活を振り返ろう」↓
2		グループ学習「食事パランスって」↓↓ 調理実習「皮から手作り数子に挑戦」。

場所: 市保健センター。

対 : 40歳~65歳の男性 (定員 20名)

賽□用:調理実習養(500円程度)

持ち物: 筆記用具.

調理実習日はエブロン・三角巾(領に、 巻けるようなもの) もご持参下さい。

申込方法:8月17日(月)より保障医療課へ お電話にてお申し込みください。

※原則2日間参加できる方



《お申し込み・お問い合わせ》』

」市役所 保健医療課 健康支援係



ヘルシーランチ試食会の開催のお知らせ

|区役所保険センター

_ 市特定健康診査・国保人間ドックを受診し、その結果 平成21年度: 平成21年後、 特定保健指導が必率と判定された分にお知らせいたします。

保護センターでは家族全員がさらに実際に過ごせるよう、発表パランスのよい食事につ いて頭とお腹で考える『ヘルシーランチ熱食会』を開催することになりました。

特定機能診査を受け、医師より『食べ過ぎないように』と注意をされたけれども全まで と同じ生涯を送っているが、最近家族がちょっと太ってきたなぁと感じているが、自分の ため、実験のために、ぜひこの機会に参加してみませんか。

日 🛮 🔻 🖫 🖫 中成 2 1 年 1 1 月 🖟 7 日 (土) 🖟 午前 10 時~概ね午後 1 時。

②平成21年12月19日(土) ||午前10時~概ね午後1時. ③平成22年 1月 9日(土) 『午前10時~概ね午後1時

①~②うち都合の良い日を1日達び、お申し込み下さい。

会川口川場: 区役所民権センター 2階。

対『象』者:特定保護指導対象者とその家族(家族同伴も可能です)。

費0□0用:無

内 🛮 🗎 🖁 容: 保護師構養・栄養士構養・ ヘルシーランチの純魚。

※+ご希望の方は6ヶ月間飛続して生活習慣枚掛のためのお手伝いをさ せていただきます。

申込締切: ①10月 30日 (金) ②12月 11日 (金) ③12月 25日 (金) 口までに 区保険センターまでご連絡を下さい。

> 申し込み・問い合わせ 「区役所保護センター

-7200 **建新**: _-7279 FAX : 租当::........

√特定保健指導対象者のための//

平成 21 年度 _ 、日市特定健康診査・国保人間ドックを受診し、その結果。 特定保健指導が必要と判定された方にお知らせいたします。

保健センターでは、家族全員がさらに健康に過ごせるよう、栄養バランスのよい食事に ついて顔とお腹で考える「ヘルシーランチ試食会」を開催することになりました。

特定健康診査を受け、医師より、食べ過ぎないように」と注意を されたけれども今までと同じ生活を辿っている方。長道を始がれた っと太ってきたなると感じている方、自分のため、家族のために、 ぜひこの機会に参加してみませんか。



日時

① 平成21年 11 月 7 日(土) 日午前10時~概ね午後1時

② 平成 21 年 12 月 19 日(土) 中前 10 時~概ね午後 1 時

③ 平成21年 1 月 9 日(土) 平前10時~機ね午後1時

①~③のうち都合のよい日を1日選び、お申し込み下さい。+

区役所保健センター 2階 会場

対象者 特定保健指導対象者とその家族(家族同伴も可能です)。

費用

内容

保健師講義、栄養士講義、ヘルシーランチの試食。 ご希望の方には6ヶ月間継続して生活習慣改善のためのお手伝いを させていただきます。

申し込み ①10月30日(金)②12月11日(金)③12月25日(金)までに、 締め切り ...区保健センターまでご連絡を下さい。↓

●申し込み・問い合わせ: 区役所保健センタ-電話:...-- 1200 FAX:...-- 1-7279 担当:,,,,, 1-4-7279

減脂クラスのご案内



ひとつでも思い当だる方、出来ることから始めませんか? 1~

区保健センターでは、皆さんが生活習慣を見直し、生き生きとした 毎日を送るサポートをするために、生活・栄養・運動・禁煙から1つテ ーマを取り上げて、 減能クラス(健康教室)を毎月開催しています。↓

開催日等については裏面をご覧ください。

多数の方のご参加を心よりお待ち申し上げます。 ↓

申し込み方法

対象者□区内在住で、生活習慣病予防・改善に関心のある18~74歳の方。

定員 25名 (先著順)

会場 (区保健センター)

申し込み□教室開催の前日までに、↓

電話にて選区保健センターへ *日曜日に開催の場合は前の週の金曜日までにご連絡ください。

電話

-6200

メタボリックシンドロームなどの生活



昔の服が着られなくなった・・・



では、皆さんが生活習慣を見直し、生き生きとした毎日を 区保障センター 送るサポートをするために、生活、栄養、運動、禁煙からlつテーマを 減脂クラブ(健康教室)を毎月開催しています。 取り上げて、

開催日等については裏面をご覧ください。

多数の方のご参加を心よりお待ち申し上げます。

会場 区保健センター『電話』

-6200

区内在住で、生活習慣病予防・改善に関心のある。 18~74歳の方□25名(先着順)↓

申し込み

教室開催の前日までに、電話にて桜区保障センターへ 電話 -6200₋

(日曜日に開催の場合は前の週の金曜日までにご連絡ください。)

離乳食ってむずかしくてわからない。」「生活習慣病になら ないためには、どんな食事をすればいいの?」食生活の悩みって 多いですね。

赤ちゃんの離乳食から高齢者のかたの食事・食生活でお困り のかた。栄養士に相談してみませんか!

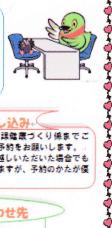
相談日時・場所や

①平成21年9月18日(金)午後1:30~3:30 地区文化センター□和電

2平成21年9月30日(水)午前9:30~11:30

③平成21年10月1日(木)午前9:30~11:30

|児童センター||和室| ④平成 21 年 10 月 29 日 (木) 午前 1:30~3:30 文化センター□和室





相談の由し込み

市健康推進課健康づくり係までご 運絡をいただき、予約をお願いします。 当日、会場にお越しいただいた場合でも 相談はお受けできますが、予約のかたが優 先になります。

予約申し込み・問合わせ先

「市館店権道課館房づくり係 -7771 (厘월)

99999 9 9

事のことで

「離乳食ってむずかしくてわからない。」「生活習慣病にならないためには、 どんな食事をすればいいの?」□食生活の悩みって多いですね。 赤ちゃんの離乳食から、高齢者のかたの食事・食生活でお困りのかた。

後士が無料でご相談をお受け

ご相談日時・場所。

	- C.100/CD b3 - 201/1		
	日□時₽	場□所₽	
	平成21年。 9月18日(金) 午後1:30~3:30。	「地区文化センター 和童↩	
2	9月30日(水) 午前9:30~11:30	市民センター。	
3.	10月1日(木) 午前9:30~11:30		
3	10月29日(木) 午後1:30~3:30	F文化センター。 和室	



●ご相談のお申し込み

市健康推進課健康づくり 係までご連絡をいたださ、予約 をお願いします。

当日、会場にお越しいただい た場合でも相談はお受けできま すが、予約のかたが優先になり



予約お申し込み・お問い合わせ先 市健康推進課健康づくり係

K 1--7771(直通)+

注明不足が気になっているあなたにおススメ!。 一評判の健康運動指導士、中村真奈子先生の体操講座です~) 服力は使わなければとなる。 運動不足が気になっているあなたにおススメ!

断力は使わなければどんどん表えていきます。メタボ予防などのためには食事と運 動がとても大切なのはわかっているけれど、でも運動するのってなかなか大変・

メタボ予防や効率よくヤセる体になるためには日ごろ動かさない筋肉をちょっと刺 激してあげることがとっても大切です!そこで、保健センターでは、制力がご 暮らような体操を中心とした講座「二コ筋単日教堂」を開催します。評判の健康運動

指導士、中村真奈子先生の楽しいトークと歯科衛生士または

管理栄養士のお得なお話付きです。

笑って鍛えて楽しい半日をお過ごしください。。 この機会をお見逃しなく!。

■定量030名。

■会場□保健センターまたは :公民館:

■影神ち薄くもの。

筆記用具、タオル、水分構給用の飲み物、 スポン(運動しやすい服装でご参加ください)。 [公民館の場合] **派上履禮**(滋



間の後口目。	₹00-00₹.s	急日増っ	内口智。
6/1(月) 9:45~12:10	ロから始まる健康と ニコ筋!	保健センター	・歯科衛生士によるお口の手 入れの時と高額) ・健康連動指導士の段準による自分にあった運動メニュー 連びヒストレッチの実故。
9 / 1 5 (火) 9:45~12:10	(原本ハノノハ)	野火止。公民館	・健康運動指導士の指導による目分にあった運動メニュー値がピストレッチの実技、 ・機能士による選事バランス ガイドの使い方の組。
3 /30(火) 9:45~12:10	すっきりお腹と ニコ筋!	野火止。公民館	・健康運動能調士の指導による日かにあった運動メニュー を日かにあった運動メニュー 連びとようが実施。 ・保格士による初カアップと 使物子功の接着の結。

■申込の詳細は要用をご覧ください。..

使う筋肉と脳細胞は衰えない!

運動不足が気になっているあなたにおススメ! -評判の健康運動指導士、中村真奈子先生の体操護座です

筋力は使わなければどんどん表えていきます。メタボ予防などのためには食事と 運動がとても大切なのはわかっているけれど、運動するのってなかなか大変 メタボ予防や効率よくヤセる体になるためには日ごろ動かさない筋肉をちょ

っと別様してあげることがとっても大切です。。 でこで、保護センターでは、筋肉がニコニコ書ぶような、 体操を中心とした関連「二コ筋半日数空」を関係します。 中村真奈子先生の楽しいトークと、歯科衛生士まだは、

管理栄養士のお得なお話つきです。

笑って、鍛えて、楽しい当日を表現にしてださい。

■定員:30名

■会場:保健センターまたは

公民館

健康運動指導士。 由村川喜業工先生

開催日。	テーマ。	会場。	内[]容。
6 月 1 日(月)。 9:45~12:10年	口から始まる健康と、 二コ筋!	保健センター	・歯科衛生生によるお口の手入れの 結と実智・ ・艦機運動投革生の投革による自分 にあった運動メニュー選びとストレッチの実技・
9月15 日(火) 9:45~12:10+	大人の食育。 (食事パランス)と。 ニコ筋!。	野火止公民館	 ・健康運動指導主の指導による自分 に応った運動メニュー度びとストレッチの実施。 ・業費主による保事バランスガイドの使い方の能。
3月30 日(火). 9:45~12:10←	すっきりお腹と。 ニコ筋!	野火止 公民館	 ・健康運動程準生の指導による自分にあった運動メニュー温びとストレッチの実施。 ・栄養主による耐力アップと便秘子的の保護の話。

■お問い合わせ・お申し込み先:保健センター・TEL:048-481-2211

■お申し込みの詳細は裏面をご覧ください。...

See BETER



健康づくり協力

(栄養成分表示店)

清

海維度づくり終力度 (栄養成分多元度)」は、南内にある飲食店での栄養成分の多元を 適じて、市長の健康なくりの支援をしていただく制度です。

市+

飲食店から健康づくりのススメ

- ・+メニューの栄養成分を表示していただ者、市民の、 響をまの健康づくりに役立てていただきます。
- ・・・市の広報・ホームページや様々な健康づくりの事業 を通して、健康づくり協力店の紹介を行います。 お店のPR・イメージアップにつながります。。





指定をうけるには

対象は、市内の飲食店、物学販売店等。 以下の①~③をすべて満たす店舗が対象となります。 ①次の3つのうちから1つ以上を進んで、表示をします。

- ・栄養成分の表示(3メニュー以上)
- ・エネルギーの表示(すべてのメニュー ・バランスメニューの提供(1メニュー以上)
- ②過去一年間に食品衛生上の行政処分を受けたことがないこと ③栄養成分表示の責任者をおき、健康づくりの情報提供に努め
 - 詳しくは、裏面間い合わせ先までご連絡ください。



飲食店営業者の方へ//



(・) 市隍康づくり協力店 (栄養成分表示店)」は、市内にある飲食店での 、 栄養成分の表示を通じて、市民の健康づくりの支援をしていただく制度です。

☆ 飲食店から健康づくりのススメ

メニューの栄養成分を表示していただき、市民の皆をまの健康づくりに役立てていた だ若ます。

店舗にとってのメリット

市の広報・ホームベージや様々な健康づくりの事業を通して、健康づくり協力店の紹 介を行います。

お店のPR・イメーシアップにつながります。

沿 指定をうけるには

対象は、市内の飲食店、砂菜販売店等。

以下の①~③をすべて満たす店舗が対象となります。

①次の3つのうちから1つ以上を借んで、表示をします。

・栄養収分の表示(3メニュー以上).. ・エネルギーの表示(すべてのメニュー)

・バランスメニューの提供(1メニュー以上)

②過去一年間に食品値生上の行政処分を受けたことがないこと。 ②栄養収分表示の責任者をおき、健康づくりの情報提供に努めること。。 詳しくは、裏面間い合わせ先までご連絡ください。。

お申し込み・お問い合わせ

..._.:市保健所·地域保健課·母子保健·難病係口電話

-2219

₹.... 0013 / ":市中央区総谷7-5-1200FAX

2230