

みなかみ町

参加者
特典あり

健康づくり教室

「血液サラサラ編」

無料



食生活の乱れや、運動不足は脂質異常症や高血圧症などの生活習慣病を発症・悪化させます。また生活習慣病は新型コロナウイルス感染症重症化のリスクを高めると言われています。生活習慣病の予防や重症化の予防、ウィズコロナ時代を健康で元気に過ごすための秘訣など、楽しくわかりやすくお伝えします。めったに体験できないユニークな健康測定も受けられます。またとない機会ですので、ぜひ参加ください。



教室のスケジュール(全5回)と内容

日時	時間	内容 ※新型コロナウイルス感染症の感染状況により変更する場合があります。	講師
1 回目 11月11日(金) 受付 9:00~9:20 1回目のみ 参加も可能です	9:00~10:00	健康測定 血液サラサラ測定・ベジチェック・血圧・体脂肪 裏面参照	薬剤師・ 健康運動指導士 長島寿恵 先生 栄養士・保健師
	10:00~11:20	講義 「健診数値の見方」 「薬に頼らずコレステロール・中性脂肪を下げる方法」	
	11:20~11:40	食事調査、活動量調査についての説明	
2 回目 11月25日(金)	9:50~10:20	健康測定 血圧・体脂肪・血管年齢	スポーツ インストラクター 渡邊典子 先生 栄養士・保健師
	10:20~10:50	講義・演習 「選んで食べよう！料理カードで食事バランス チェック」	
	10:50~11:40	運動 美姿勢エクササイズ パート1	
3 回目 12月2日(金)	9:50~10:00	健康測定 血圧・体脂肪	スポーツ インストラクター 渡邊典子 先生 栄養士・保健師
	10:00~10:50	運動 美姿勢エクササイズ パート2	
	10:50~11:40	個別相談・食事調査説明	
4 回目 令和5年 2月17日(金)	9:00~10:30	健康測定 血液検査・血圧・体脂肪・血管年齢 個別相談	栄養士・保健師
5 回目 令和5年 3月17日(金)	10:00~11:45	健康測定 血圧・体脂肪 個別相談	栄養士・保健師

お申込み先・お問い合わせ先

みなかみ町役場 子育て健康課

電話 0278-62-2527

申し込み二次元コード

健康づくりポイント
対象事業

会場 みなかみ町 保健福祉センター

対象 町内在住の40歳～74歳の人で
R3またはR4年度の健診結果を持参できる方
脂質異常症で治療をしていない方(治療している場合は、
主治医に了解が得られる方)

定員 15名程度、1回目のみ25名、申し込み後、抽選になります。
抽選結果は10月28日(金)までに郵送でお知らせします。

申し込み 10月24日(月)締め切り
電話または左の二次元コードから申し込みください。

参加者特典 裏面をご覧ください

教室1回目に測定します!

血流測定

あなたの血流サラサラ度をチェック!

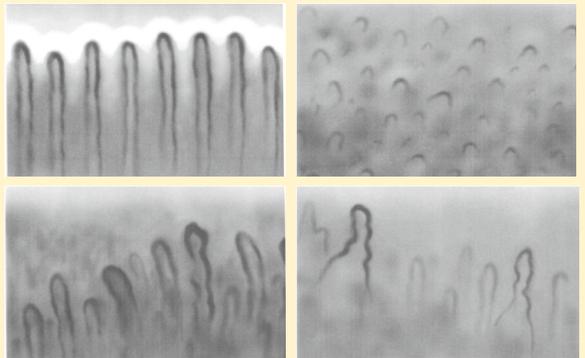


指を測定器に挟むだけだから
採血なしで簡単♪



血管がこんなふうに見えます!

▼正常状態



- 顕微鏡にCCDカメラを取り付けた装置で、指の毛細血管や血流の状態を見ることができます。
- 血液サラサラのためのアドバイスも受けられます。

カゴメベジチェック®



手のひらにセンサーをあてて
数十秒で判定!

推定野菜摂取量を測定し、
野菜不足かどうかわかります。

野菜摂取充足度測定

センサーに手のひらを当てて数十秒で、野菜摂取充足度レベル(120段階)と推定野菜摂取量を表示します。

様々な栄養素を含む野菜を多く食べると脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果がでています。現在の野菜の摂取量や充足度を確認し、病気の予防に努めていきましょう。

参加者特典

希望者には教室4回目に2,000円相当の血液検査を無料で実施します。検査項目は、コレステロール、中性脂肪、血糖値、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)です。

