



無料

みなかみ町

参加者
特典あり

健康づくり教室

～血管若返り大作戦～

食生活の乱れや運動不足は、糖尿病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を、楽しくわかりやすくお伝えします。また、めったに体験できない健康測定も受けられます。ぜひご参加ください。

教室のスケジュール(全6回)と内容

日時	時間	内容
1 回目 10月11日(水) 受付 9:00～9:20 1回目だけの参加も可	9:00～10:00	健康測定 歩行年齢測定・ベジチェック・血圧・体脂肪 裏面参照
	10:00～11:20	講義 ステップ1「生活習慣病って何～健診数値の見方と併せて～」 講師:公認スポーツ栄養士 大石 恵 先生 ^{※1}
	11:20～11:40	食事調査、活動量調査についての説明
2 回目 10月23日(月)	9:30～ 9:50	健康測定 血圧・体脂肪
	9:50～10:50	講義 ステップ2「やっぱり大切！バランス良い食事」
	10:50～11:30	運動 自宅で簡単にできる運動パートⅠ
3 回目 11月13日(月)	9:30～ 9:50	健康測定 血圧・体脂肪・みそ汁塩分測定
	9:50～10:20	講義 ステップ3「高血圧・脂質異常症予防のための食事」
	10:20～11:00	運動 自宅で簡単にできる運動パートⅡ
4 回目 11月27日(月)	11:00～11:40	個別相談・食事調査説明
	9:30～ 9:50	健康測定 血圧・体脂肪
	9:50～10:30	講義 ステップ4「料理カードでバイキング」
10:30～11:30	フットケア	
5 回目 令和6年 2月22日(木)	9:00～10:00	健康測定 血液検査・血圧・体脂肪 個別相談
6 回目 令和6年 3月15日(金)	10:00～11:45	健康測定 血圧・体脂肪 血液検査結果と教室のまとめ 個別相談

※1 みなかみ町と群馬ヤクルト販売(株)は「地域社会づくり包括連携協定」を結んでおり、講師派遣にご協力いただいております。

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歳の方
R4またはR5年度の健診結果を持参できる方
糖尿病、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2日(月)までに郵送でお知らせします。

申し込み 9月26日(火)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！

歩行年齢測定

あなたの歩行の状態をチェック！



「歩行年齢」を速度、姿勢、バランスから判定します。年齢、性別に応じて点数化され、平均との比較もできます。

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5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)、eGFRです。

