

あなたのからだは大丈夫？

～健診結果からのメッセージ～



無料

血糖値や中性脂肪、コレステロール、血圧の数値が高い状態をそのままにしておくと、気づかないうちに血管に負担がかかり、生活習慣病につながるリスクが高まります。

健診結果から自分のからだの状態を知って、今からできることを楽しく学びましょう。

対象者

市内在住の **40 歳から 74 歳の方**

定員

各回 20 名(先着順・要予約)

申込み

お申し込みは、右記 LoGo フォーム、
またはお電話で会場の各保健福祉センターへ

お申し込みはこちら



※内容は全て同じです。お一人様一回のみとなります。

開催日時		会場	申込期間
開催日	時間		
R8.6/1(月)	13:30～14:30	東浅川保健福祉センター	5/1(金)～5/29(金)
8/3(月)	10:00～11:00	南大沢保健福祉センター	7/6(月)～7/31(金)
10/20(火)	13:30～14:30	大横保健福祉センター	9/25(金)～10/19(月)
12/4(金)	13:30～14:30	東浅川保健福祉センター	11/2(月)～12/3(木)
R9.2/24(水)	10:00～11:00	南大沢保健福祉センター	2/3(水)～2/19(金)
3/11(木)	10:00～11:00	大横保健福祉センター	2/25(木)～3/10(水)

講座内容

- ・健診結果の見方
- ・血管をまもるための食事のとり方
- ・生活習慣と歯の健康の深い関係
- ・毎日の生活の中でからだを動かそう(簡単な体操)

★参加者特典★

ご希望の方に InBody を使用した体成分測定を行います！
※心臓ペースメーカー等を装着している方は測定いただけません



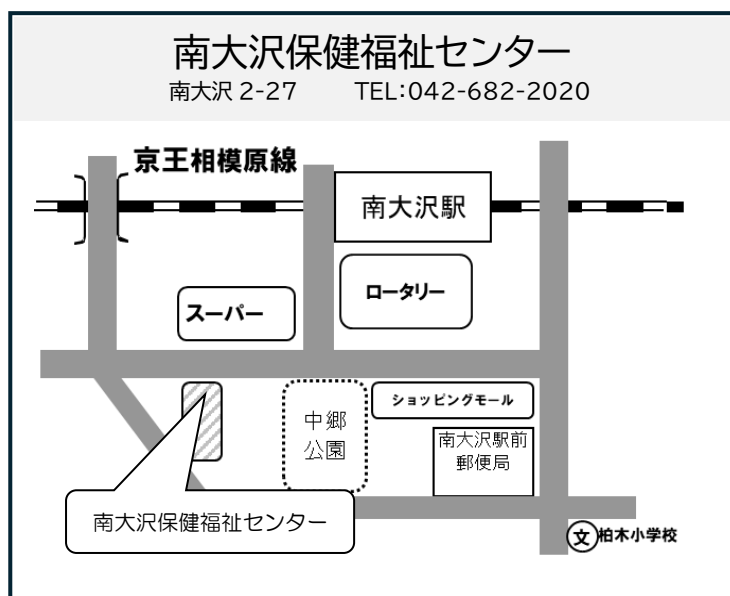
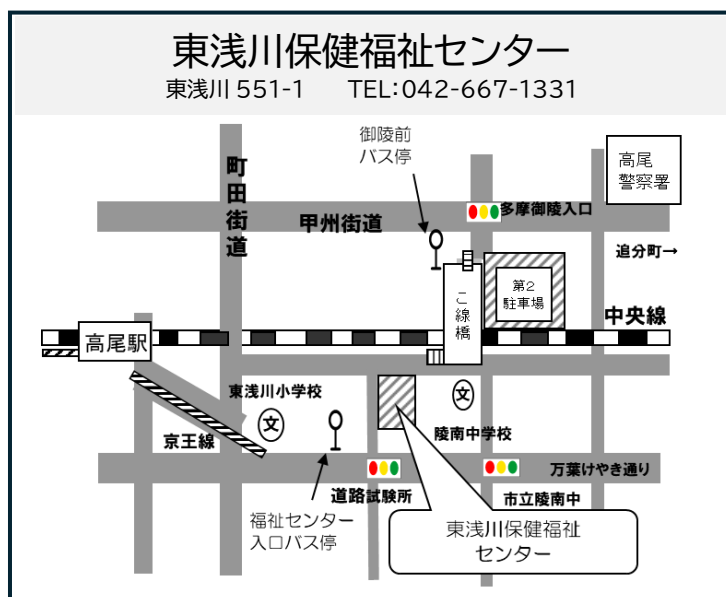
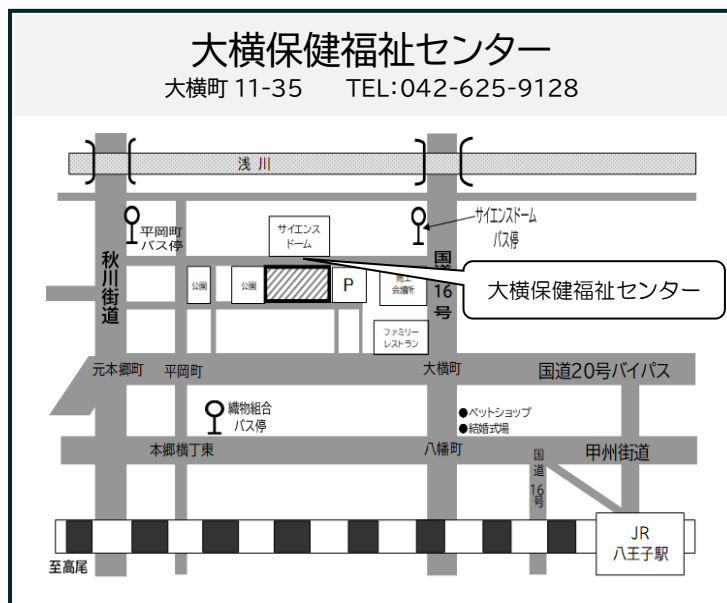
お申込み・お問い合わせ先 八王子市大横保健福祉センター : 042-625-9128

八王子市東浅川保健福祉センター : 042-667-1331

八王子市南大沢保健福祉センター : 042-682-2020



～保健福祉センターのご案内～



生活習慣病予防はなぜ必要？

糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病は、初期は自覚症状がほとんどありません。気づいた時には血管を傷めて、動脈硬化が進行してしまいます。健診を受けて、早めに気づき、生活習慣を見直すことで、予防ができる病気でもあります。生活習慣病を予防することは、フレイルや認知症の予防にもつながります。働き盛りで忙しい時期だからこそ、よい生活習慣のコツを掴んで、できることから始めてみましょう！

健診データ改善相談(予約制)のご案内

対象:市内在住の方

内容:血糖値・コレステロール・中性脂肪・血圧等の改善アドバイス、血管年齢測定など
(1人50分程度)

日時など、詳細は各保健福祉センターへお問い合わせください。

