

あなたの生活習慣、見直しませんか。

特定保健指導「カラダ改善サポートコース」



▲市ホームページ
(カラダ改善サポートコース)

特定保健指導「カラダ改善サポートコース」とは、医師や保健師、管理栄養士などが、生活習慣の改善に取り組めるよう支援するコースです。健康を損なう危険度に応じて、「動機付け支援」と「積極的支援」の2つのコースがあります。

対象＝わたらせ健診や国民健康保険人間ドックの結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

の予防や改善が必要な人

対象者には、「カラダ改善サポートコースのご案内」を郵送します。なお、集団検診当日でも特定保健指導を利用することができます。

3か月後に理想の体重や腹囲になれるよう、ぜひ利用してください。

問い合わせ＝健康長寿課成人保健係（☎内線 269）

対象者の判定表

腹囲	追加リスク		喫煙歴	年齢・コースの種類	
	①血圧 ②脂質 ③血糖			40～64歳	65～74歳
・男性：85センチメートル以上 ・女性：90センチメートル以上 ※内臓脂肪の面積測定がある場合には、内臓脂肪の面積が100平方センチメートル以上	2つ以上該当	/	あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	/			
上記(男性85センチメートル以上、女性90センチメートル以上)以外で、BMIが25以上 ※BMI＝体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)	3つ該当	/	あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	/			
	1つ該当	/			



▶追加リスクの基準

- ①血圧：収縮期血圧が130mmHg以上または拡張期血圧が85mmHg以上
 - ②脂質：中性脂肪量が150mg/dl以上またはHDLコレステロールの量が40mg/dl未満
 - ③血糖：空腹時血糖値が100mg/dl以上またはヘモグロビンA1c（^{エーワンシー}NGSP値）5.6パーセント以上
- ※ mmHg＝ミリメートルイチジュー、mg/dl＝ミリグラムパーデシリットル

ヘルスマイト養成講座

ヘルスマイトとして地域で活躍するボランティアを養成します。

ヘルスマイトとは、食生活改善推進員の愛称です。食について学び、それを地域の人に伝え、食生活改善の普及活動を行います。右表の4日間の受講のほかに、健康長寿課で実施する講座*を選んで4日間受講し、合計8日間で修了します。

*健康長寿課で実施する講座とは、「けんこう塾」と「食事で健康教室」のことです。

期日・時間・内容＝右の表のとおり

場所＝保健福祉会館（末広町）

対象＝市内に居住する人

募集人数＝18人（先着順）

費用＝2,500円（教材費）



▲市ホームページ
(ヘルスマイト講座)



キノピー

申し込み＝10月10日（火）

から電話で健康長寿課へ。

問い合わせ＝健康長寿課成人保健係（☎内線 268）

期日	時間	内容
10月24日（火）	午前9時30分～ 午後1時30分	開講式、講義、調理実習、オリエンテーション
11月15日（水）	午前9時30分～ 午後1時30分	講義、調理実習
12月19日（火）	午後1時30分～ 3時30分	運動（講義と実技）
2月1日（木）	午前9時30分～ 午後1時30分	閉講式、調理実習、交流会