

健診結果、今なら間に合う
正しい生活改善に、
あなたとトライ！！

血糖値
血圧

コレステロール
腹囲



保健師が健康診断結果をわかりやすく解説。
管理栄養士・運動指導員が
今日からできる生活習慣改善のポイントをお教えします。

生活習慣改善「実践セミナー」 いずれかの日程でお申込みください

日時		テーマ	会場
平成29年7月4日(火)	午後2時～4時	①血糖値 ②お腹周り	弦巻区民センター (弦巻1-26-11) 第3・4会議室
平成29年9月11日(月)	午後2時～4時	①高血圧 ②コレステロール	砧区民会館(成城ホール) (成城6-2-1) 集会室C・D
平成29年10月11日(水)	午後2時～4時	①高血圧 ②血糖値	粕谷区民センター 第1・2会議室

参加費：無料

対象：40～70歳以下の世田谷区民で特定健診を受診された方

各健診結果において正常値を上回っている方

お申込み：事前の申込が必要（定員各15名、先着順）

テーマ①②のいずれかを選び、電話にてお申込みください

問い合わせ・申込み (公財)世田谷区保健センター 健康増進係

☎3410-9101

生活習慣改善「実践セミナー」平成29年度 ご案内

平成29年7月4日（火） 午後2時～4時

会場：弦巻区民センター

2：00～ 自身の健康状況を振り返る（健康診断の見方と生活習慣病との関係 など）
運動実技と食事講話（各30分程度）

① **HbA1c5.6%以上の方へ…**

「血糖値が気になる方の食事と簡単筋トレ」

② **腹囲85cm以上になった方へ…**

「お腹周りすっきりエクササイズと体脂肪を減らす食事」

～4：00 今日から実践するための目標立て（具体的な目標を各々に設定）

平成29年9月11日（月） 午後2時～4時

会場：砧区民会館（成城ホール）

2：00～ 自身の健康状況を振り返る（健康診断の見方と生活習慣病との関係など）
運動実技と食事講話（各30分程度）

① **130/85以上の血圧が続いている方へ…**

「血圧を下げるためのリラックス体操&呼吸法と上手な塩分の控え方」

② **悪玉コレステロールが増えてきた方へ…**

「コレステロールを下げる食事と血流を良くするニコニコ体操」

～4：00 今日から実践するための目標立て（具体的な目標を各々に設定）

平成29年10月11日（水） 午後2時～4時

会場：粕谷区民センター

2：00～ 自身の健康状況を振り返る（健康診断の見方と生活習慣病との関係 など）
運動実技と食事講話（各30分程度）

① **130/85以上の血圧が続いている方へ…**

「血圧を下げるためのリラックス体操&呼吸法と上手な塩分の控え方」

② **HbA1c5.6%以上の方へ…**

「血糖値が気になる方の食事と簡単筋トレ」

～4：00 今日から実践するための目標立て（具体的な目標を各々に設定）