

## 生活習慣病重症化予防

世田谷区保健センターでは区民のみなさまの生活習慣改善のための支援を行っています。

血糖値や血圧が高いなど、生活習慣病にお悩みの方で「わかってはいるが、なかなか自分で生活スタイルは変えられない」とお悩みの方、専門スタッフが、そんなあなたの生活改善をサポートします。

<対象>

次の項目にすべて該当する方が対象です。

○40歳以上70歳未満の方

○世田谷区民または世田谷区内在勤者の方

○腹囲が男性85cm未満、女性90cm未満の方

○特に血糖値が高めの方

※すでに生活習慣病の治療をしている方もご利用いただけます。

<お申込み方法>

開催日（裏面記載）をご確認のうえ、世田谷区保健センター健康増進係（電話03-3410-9101）へ「生活改善実践まちかどゼミに参加希望」とお申込みください。

※「生活改善実践まちかどゼミ」を終了した方で、「生活改善パーソナルサポート」をご希望の方は、世田谷区保健センター健康増進係（電話03-3410-9101）へお電話ください。空き状況やご都合に合わせてご予約をお取りします。

## Step 1

身近なところで、誰もができる生活改善

トライアルな120分

### 生活改善実践まちかどゼミ

『生活改善実践まちかどゼミ』は、生活習慣病を予防・改善するために「今日からできる食生活のワンポイントアドバイス（講話）」と「運動体験指導（実践）」を行うセミナーです。

専門スタッフによる「健康診断結果の振り返りと取り組む目標設定」も行うなど、あなたと生活改善を直接支援いたします。



## Step 2

ぜったい変わりたい！あきらめさせない6ヶ月

### 生活改善パーソナルサポート（ご希望の方）

生活改善実践まちかどゼミを受けて「まだ足りない。もっとやりたい」という方へは、世田谷区保健センターがパーソナルサポートをします。専門スタッフが一人おひとりにきめ細かなアドバイスを行います。

初回面談は60分で、専門スタッフの生活改善のアドバイス、生活改善実践まちかどゼミで設定した目標の確認や修正などこれからの生活改善へのトライアルを一緒に考えます。その後、3ヶ月後と6ヶ月後に面談をして生活改善の状況をチェックするなど、あなたの生活改善をきめ細かく全面的にサポートします。

終了後も気になることは随時ご相談に応じます。



## 「生活改善実践まちかどゼミ」

1. ご都合のよい日時・会場をお選びください。

月日	時間	会場
6月23日(金)	午後2時~4時	二子玉川地区会館 別館
7月11日(火)	午後2時~4時	尾山台地区会館

テーマ: 高血糖の方のための食事と運動  
参加費: 無料

2. お電話で世田谷区保健センターへお申込みください。

(第一次締め切り 5月23日(火)、それ以降も定員に達していない場合には、随時お申込みを受け付けます。)

3. 予約が取れた方には事前にご案内通知をお送りします。

- お時間までに会場にお越し下さい。
- 動きやすい服装、運動靴でお越し下さい。
- 水分補給のための飲み物、タオルなどご持参ください。

### 【まちかどゼミ会場】

二子玉川地区会館別館(6/23)開催



尾山台地区会館(7/11)開催



### お申込み・お問い合わせ先

公益財団法人 世田谷区保健センター  
健康増進係

〒154-0024

世田谷区三軒茶屋2-53-16

電話 3410-9101

平日 8:30~17:15

健診結果を見たら  
迷わず始めよう!

無料

変わりたいあなたを  
全力で  
サポートします

生活習慣病重症化予防  
生活改善実践まちかどゼミ

(平成29年度前期ご案内)

事前申込制

公益財団法人 世田谷区保健センター