

平成24年度

高浜市特定保健指導

ヘルシー教室



私たちは今、便利な生活と豊かな食べ物に恵まれた、誰でも生活習慣病傾向に陥りやすい環境で暮らしています。まずは、暮らしの基本ともいえる「食べること」や「身体を動かすこと」などから、現在のあなたの暮らし方を見つめ直しましょう。そして、現実的な計画をたて、長期にわたってできる健康管理について学びましょう。

- 募 集** おおむね40～64歳までの方 20人程度
- ・メタボリックが気になる方
 - ・中性脂肪が高い方
 - ・最近体重が増えて、気になる方
 - ・BMIが、25以上の方
 - ※BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
 - ・お腹まわりが男性85cm、女性90cm以上の方



と き 11月19日(月)～平成25年2月27日(水) 全6回コース
午後1時30分～3時(終了時間/予定) ※調理実習は、午前10時30分から行います。

内 容

| | | | | | |
|-----|-----------|--------------|-----|----------|----------|
| 第1回 | 11月19日(月) | オリエンテーション・栄養 | 第4回 | 1月7日(月) | 運動について |
| 第2回 | 12月3日(月) | 運動について | 第5回 | 1月28日(月) | 調理実習 |
| 第3回 | 12月17日(月) | 栄養について | 第6回 | 2月27日(水) | 歯の健康について |

費 用 調理実習費のみ材料費徴収(300円程度)

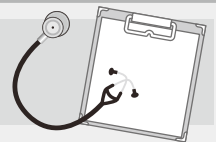
と ころ いきいき広場

申込方法 11月15日(木)までに、保健福祉グループへ電話で申込
※すべての回に参加できなくても結構です。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871 FAX52-7918

11月の休日等在宅当番医



☆高浜市医師会 <診療日>日曜および祝日 <診療時間>9:00～12:00、13:30～17:00

| | | | |
|-----|--------------|-----|----------|
| 3日 | きぬうら整形外科泌尿器科 | 神明町 | ☎54-5255 |
| 4日 | 中田内科クリニック | 沢渡町 | ☎54-0606 |
| 11日 | ひさだ眼科 | 沢渡町 | ☎52-8146 |
| 18日 | 磯貝医院 | 青木町 | ☎53-0013 |
| 23日 | たねむら耳鼻咽喉科 | 神明町 | ☎54-3434 |
| 25日 | おかべ歯科眼科クリニック | 向山町 | ☎52-7775 |

☆高浜市歯科医師会 <診療日>日曜 <診療時間>9:00～12:00

| | | | |
|-----|-------------|-----|----------|
| 4日 | キララ歯科 | 神明町 | ☎54-5454 |
| 11日 | ユヤマデンタルオフィス | 湯山町 | ☎54-0007 |
| 18日 | かじかわ歯科 | 湯山町 | ☎52-6456 |
| 25日 | 稲垣歯科医院 | 稗田町 | ☎52-5611 |

なお、都合により変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
診療時間外に、急病などで受診が必要なときは、
救急医療情報センター(☎36-1133・ホームページ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>)にお問い合わせください。