



将来の自分のために、できることを「今」始めてみませんか？

生活習慣病は放っておくと、脳卒中や心筋梗塞などの深刻な病気を引き起こすことがあります。
リスクを改善し、元気な生活を送るために食事や運動など、自分に合った生活習慣を学びませんか？

【全コース共通事項】

◆各コースとも全日程に参加できる人 ◆初めての受講者優先 ◆参加費 300 円（食材費） ◆託児あり（無料）

糖尿病予防コース

対象者：HbA1c5.6～6.4% または 空腹時血糖 100～125 mg/dl の人
（ご家族も可）

平日

満喫コース

会場：メイトム宗像

定員：先着 35 人

申込締切：8/28(木)

回	開催日	時間	内 容
1	9/16(火)	14:00～16:30	・宗像いきまるクリニック内科・糖尿病内科・皮膚科 塚本真大医師による講話 ・管理栄養士による講話
2	9/25(木)	14:00～	血液検査(食後血糖値・HbA1c・LDL コレステロール) ※宗像医師会病院健診センターで実施
3	9/29(月)	14:00～16:00	家庭でできる運動の実践
4	10/24(金)	14:00～16:00	糖尿病予防の口腔ケア
5	11/14(金)	10:00～13:00	栄養講話・調理実習・試食

休日

お手軽コース

会場：メイトム宗像

定員：先着 35 人

申込締切：12/1(月)

回	開催日	時間	内 容
1	12/21(日)	10:00～15:00	・宗像医師会病院 富田健一医師による講話 ・管理栄養士による講話及び試食 ・家庭でできる運動の実践
2	2/3(火)	14:00～	血液検査(食後血糖値・HbA1c・LDL コレステロール) ※宗像医師会病院健診センターで実施

動脈硬化予防コース

対象者：以下の項目のいずれかに該当する人（ご家族も可）

- ・LDL コレステロール：120～179 mg/dl
- ・HbA1c：5.6～6.4% または 空腹時血糖値：100～125 mg/dl
- ・収縮期血圧：130～159mmHg または 拡張期血圧：85～99mmHg

会場：メイトム宗像

定員：先着 35 人

申込締切：12/25(木)

回	開催日	時 間	内 容
1	1/21(水)	14:00～16:30	保健師・管理栄養士による講話
2	1/22(木)、27(火)、29(木)、2/10(火)、 12(木)、17(火)のいずれか1日	14:30～	ABI・PWV 検査 (動脈硬化の度合いを見る検査) ※宗像医師会病院健診センターで実施
3	2/18(水)	14:00～16:00	家庭でできる運動の実践
4	3/11(水)	10:00～13:00	栄養講話・調理実習・試食

お申し込みは裏面へ

お問い合わせ：宗像市健康課 TEL：0940-36-1187

■申し込み方法 次のいずれかの方法で健康課へ ※申込み締切厳守

- WEB から申込み：QR コードより可（24 時間対応）
- FAX：下記の FAX 用紙をお使いください。
- 電話：0940-36-1187（平日 8 時 30 分～17 時）



FAX 送信先 宗像市健康課 FAX 0940-36-2831

☆生活習慣病予防教室参加申込書☆

ふりがな 氏名	
住所	〒
生年月日	S・H 年 月 日
年齢	歳
電話番号	
希望コース ※希望する コースに チェック (複数選択可)	<input type="checkbox"/> 糖尿病予防コース 平日満喫コース <input type="checkbox"/> 糖尿病予防コース 休日お手軽コース <input type="checkbox"/> 動脈硬化予防コース（検査受診可能日に○をつけてください） 検査受診可能日：1/22(木)・1/27(火)・1/29(木)・2/10(火)・ 2/12(木)・2/17(火)・いずれも可
受講歴	過去に受講したことがあるコースにチェックしてください <input type="checkbox"/> 糖尿病予防コース <input type="checkbox"/> 動脈硬化予防コース

※定員に達した場合、**初回受講の方優先**になります。

※個人情報の取り扱いについて、記載していただいた個人情報や健康診査結果は当教室の実施や評価、健康相談の対応に利用します。また、検査実施のため市から検査機関へ個人情報を提供し、検査結果は実施機関から市へ報告されます。

<健康診査結果>

検査日： 年 月 日

身長	体重	HbA1c	空腹時血糖値	血圧	LDL コレステロール
cm	Kg	%	mg/dl	/ mmHg	mg/dl

<託児申し込み>

託児申込	* 託児は生後5ヶ月から未就学児（6歳）までです。 * 託児の締切日は各コースの締切日をご確認ください。
お子様の名前	生年月日
	年 月 日生まれ
	年 月 日生まれ