

# 生活習慣病予防教室のご案内



ポイントたまります  
アプリダウンロード↓



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】 感染対策として会場で体調確認・手指消毒など実施

◆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）

## 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 18 人

申込締切：9/16(金)

回	開催日	時間	内容
1	10/7(金)	14:00～16:30	保健師・管理栄養士による講話
2	10/11(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
3	10/21(金)	14:00～16:00	家庭でできる運動の実践
4	11/4(金)	14:00～16:00	糖尿病予防の口腔ケア
5	11/18(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 18 人

申込締切：11/18(金)

回	開催日	時間	内容
1	12/11(日)	10:00～15:00	・宗像医師会病院 富田医師による講話 ・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	2/28(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 18 人

申込締切：12/27(火)

回	開催日	時間	内容
1	1/27(金)	14:00～16:30	保健師・管理栄養士による講話
2	2/1(水),3(金),8(水),10(金), 15(水),22(水)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	2/17(金)	14:00～16:00	家庭でできる運動の実践
4	3/10(金)	10:00～13:00	栄養講話・調理実習・試食

※感染状況によっては、中止もしくは内容を一部変更して行うことがありますので、ご了承ください。

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

- 電話：0940-36-1187
- FAX：下記のFAX用紙をお使いください。

FAX 送信先

宗像市健康課 FAX 0940-37-3046

☆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	<input type="checkbox"/> 糖尿病予防コース 平日満喫コース
※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 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：2/1(水)・2/3(金)・2/8(水)・2/10(金)・2/15(水) 2/22(水)・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。

<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