

〈対象〉武蔵野市在住の

40歳から74歳の方



健診結果の ミカタ講座

講師：公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団 管理栄養士

【開催日】

9/20
(金)

(申込締切)

9月17日 (火) 17:00まで

●時間 14:00～15:00
(開場20分前)

●場所 武蔵野市立保健センター
1階 講座室
(吉祥寺北町4-8-10)

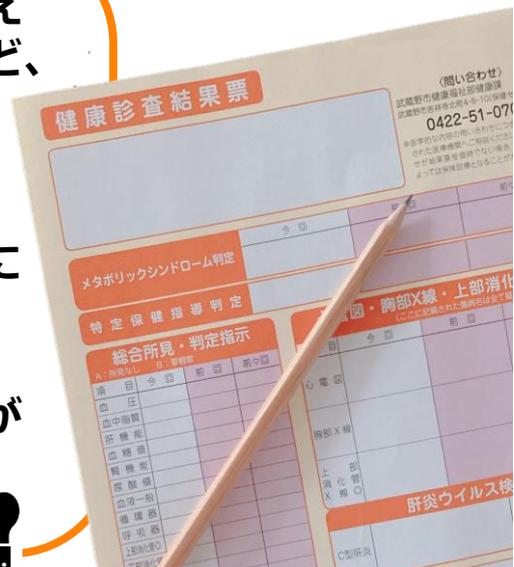
【持ち物】
【定員】

健診の結果票、筆記用具
20名

健診で「食べ過ぎに気を付けましょう」「塩分を控えましょう」「運動しましょう」などと言われたけれど、具体的にどうしたらよいかわからないということがありませんか。

血圧・血糖・脂質などの動脈硬化や生活習慣病などにつながる検査項目から、生活習慣の改善ポイントをお話しします。

希望者には管理栄養士または保健師による個別相談があります。(各回先着5名)

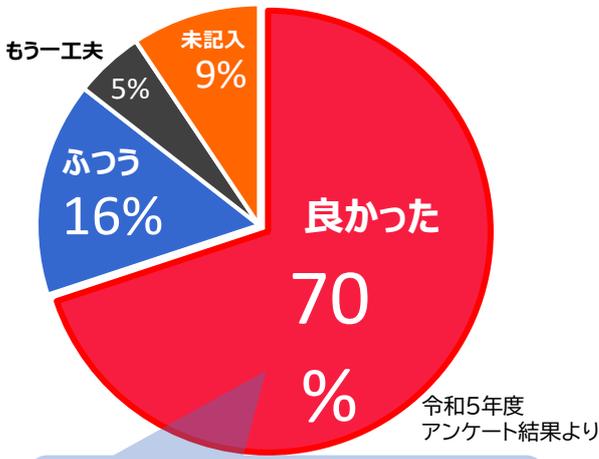


■主催
■運営委託先

武蔵野市保険年金課
公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団



Q「講座の内容はいかがでしたか？」



受講された7割の方に「良かった」とお答えいただいています

～参加者の声～

- 

中性脂肪について、理解が深まった。健診結果を振り返るキッカケとなりました。
- 

ちょっとした注意で改善できそうだと思います。健診の大切さがよくわかりました。
- 

食生活の習慣改善のヒントが役に立ちました。今後も運動や食事に気を付けて過ごしたいと思います。
- 

平日の午前中開催で参加しやすく、機会があれば今後も参加したいです。回数を増やして下さい。

■令和6年度 今後の開催スケジュール

開催日	時間	場所	申込締切日
●11月25日(月)	10:00~11:00	武蔵野市立保健センター (吉祥寺北町4-8-10)	11/20(水) 17:00まで
●12月13日(金)	14:00~15:00	武蔵野商工会館 (吉祥寺本町1-10-7)	12/10(火) 17:00まで
●1月20日(月)	10:00~11:00	武蔵野市立保健センター (吉祥寺北町4-8-10)	1/15(水) 17:00まで
●2月15日(土)	14:00~15:00	武蔵野プレイス (境南町2-3-18)	2/12(水) 17:00まで

●お申し込み・お問い合わせ●

公益財団法人 武蔵野健康づくり事業団

武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 武蔵野市立保健センター2階
0422-51-2828
 (8:30~17:00 土・日曜日、祝日を除く)



左記の二次元コードからもお申し込みができます。
 ※お申し込みは申込締切日の17時までお願いします。