

〈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】

11/25  
(月)

(申込締切)

11月20日(水) 17:00まで

●時間 10:00～11:00  
(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】

健診の結果票、筆記用具

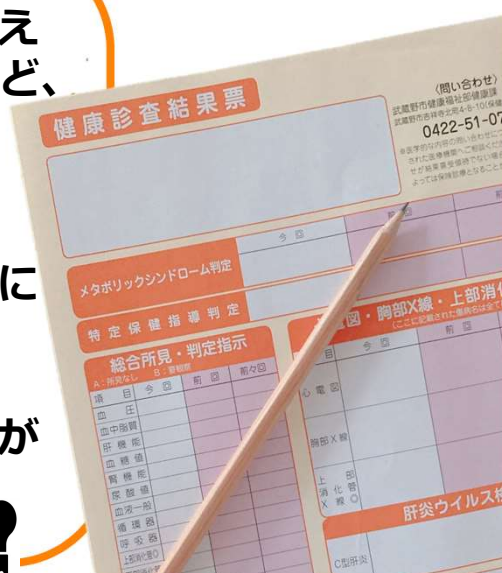
【定員】

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はありませんか。

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5名※要事前予約)



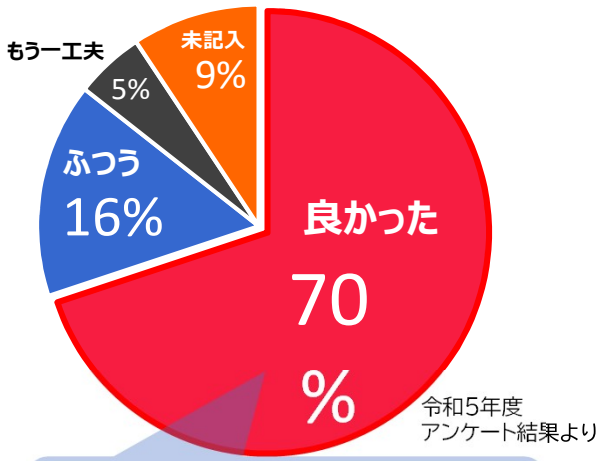
■主催

武蔵野市保険年金課

■運営委託先


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した。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
● 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時までをお願いします。