

〈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】

12/13  
(金)

(申込締切)

12月10日(火) 17:00まで

●時間 14:00~15:00  
(開場20分前)

●場所 武蔵野商工会館  
(吉祥寺本町1-10-7)

【持ち物】  
【定員】

健診の結果票、筆記用具  
20名

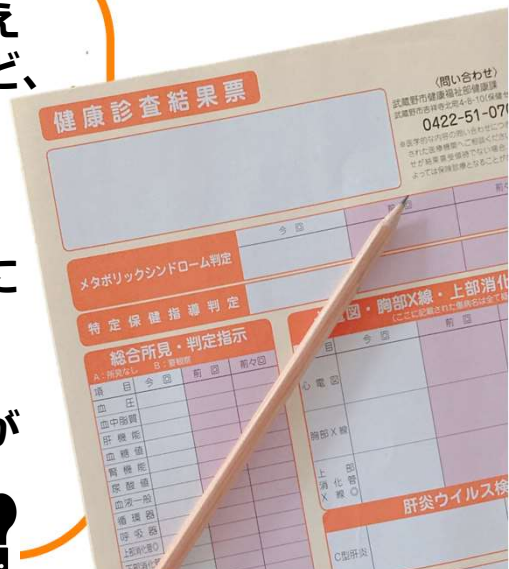
健診で「食べ過ぎに気を付けましょう」「塩分を控えましょう」「運動しましょう」などと言われたけれど、具体的にどうしたらよいかわからないということがありませんか。

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。

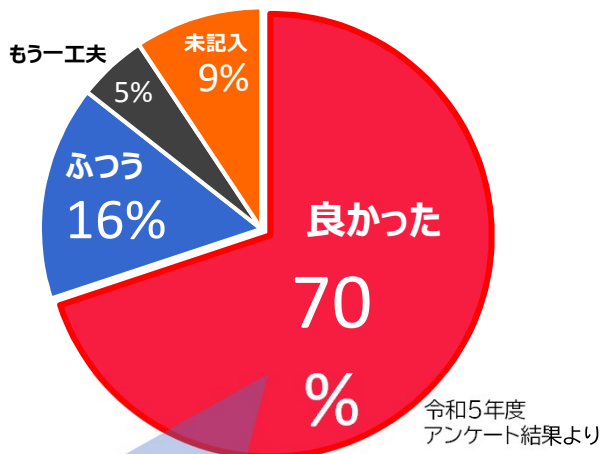
希望者には管理栄養士または保健師による個別相談があります。(各回5名※要事前予約)

■主催  
■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した。



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
●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。