

〈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】

1/20  
(月)

(申込締切)

1月15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。



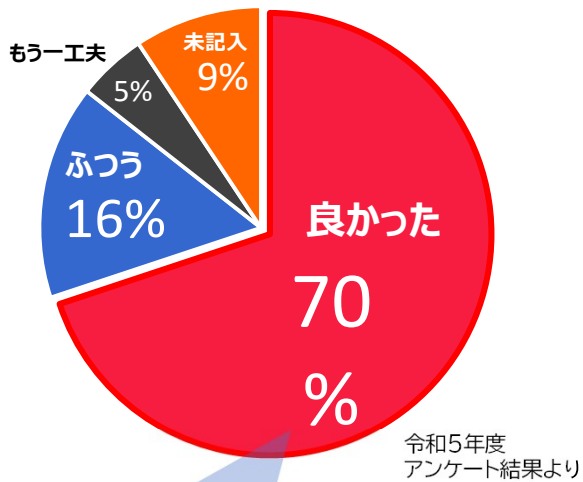
■主催

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
● 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。