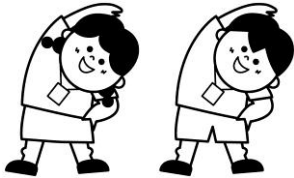


瀬戸内市



ヘルスだより



楽しく体を動かしましょう！

今月の内容

- * 運動教室のご案内
- * 健康検定（瀬戸内市版）
- * 運動広場の紹介

♪ 健康のために★とってもお得な♪ 運動入門教室

— 「健康のために★とってもお得な♪ 運動入門教室」のご案内 —

体を動かしたいけど、どのようにすればいいの？運動が苦手だわ。そのような人を対象に、9月から体を動かして、楽しくためになる運動教室を開催します。

健康運動指導士、理学療法士、保健師、栄養士があなたに合った運動と食事方法を一緒にみつけます。是非、この機会にご参加ください。

- <日 時> 平成 25 年 9 月 26 日（木）～平成 26 年 3 月 13 日（木）
9 時 30 分～11 時 30 分 15 回シリーズ
- <場 所> ゆめトピア長船
- <対 象 者> 瀬戸内市在住 40 歳～75 歳未満の男女
- <内 容> 楽しくためになる運動
- <参 加 費> 1,000 円



調理実習も
あります。

*詳細は 9 月号広報でお知らせします。

♪ 問い合わせ先
市健康づくり推進課 0869-26-5962

検診セットちゃん



今年の特定健診は
受けられましたか？

健康検定（瀬戸内市版）にチャレンジ

問 題

特定保健指導は、特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある人の内、高血圧症・糖尿病・脂質異常症等の治療が必要になった方を対象に行うものである。

○、×でお答えください。

健康検定の答え ×

特定保健指導は、高血圧症・糖尿病・脂質異常症等の治療が必要になる前の方を対象に実施します。



特定保健指導とは

◎ 特定保健指導の対象者はこのように選ばれます

特定健康診査の結果

内臓脂肪型肥満

+

- ・高血糖
- ・高血圧
- ・脂質異常症
- ・喫煙習慣がある

リスク
小

中

大

情報
提
供

動機付け支援

積極的支援

治療が必要になる前の早い時期から生活習慣を見直していきます。

健診結果をもとに **特定保健指導の対象者となった方** へ、ご案内を発送し、希望のあった方から、順次、特定保健指導を始めます。

——— 瀬戸内市特定保健指導の様子（動機づけ支援を例に）———

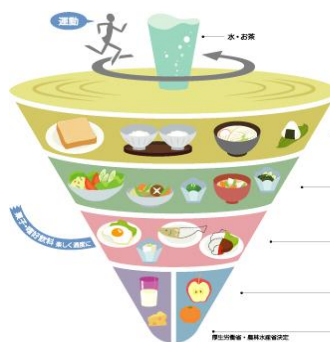
★ 事前教室

特定保健指導の『事前教室』では、特定保健指導の「内容」や「目的」をお伝えし、「肥満クイズ」などを取り入れ、楽しく生活習慣病について学びます。

特定保健指導は、市の保健師または栄養士が参加者の思いを受け止め、生活習慣の改善方法を一緒に考えていきます。

★ 個別相談

『個別相談』では、皆様がより健康な生活が送れることを目的に、食事・運動・休養等について振り返り、生活習慣の改善について、一緒に考えさせていただいています。



「食事バランスガイド」を用いて、食生活の振り返りをします。

スガイド



ワクワク☆気軽に♪運動広場のご案内

日時： 7月31日（水） 10:00~11:15

場所： ゆめトピア長船 健康スタジオ

対象： 瀬戸内市民ならだれでも参加できます

内容： 「腰痛・膝痛ありませんか？ 痛みと運動について」

※ 参加費・申し込みは不要

※ 水分補給ができるよう、お茶などをご持参ください。

市民病院 理学療法士が
お伝えします！

お問い合わせ

健康づくり推進課

TEL: 0869-26-5962