

令和5年度

ひまわり会

～生活習慣病予防のための自主グループ～

参加者募集!

いつまでも元気で健康でいたいというのは誰もが願っていることだと思います。健康であるためにはどんなことに気をつけたらいいの？健診結果は何を表しているの？からだのことや生活のこと、食べ物のことなど、日ごろの「なに？」「どうして？」を一緒に学習してみませんか。

【日程】 時間：9時30分～11時30分（受付9時00分～）

回	月 日	回	月 日
1	令和5年 4月20日（木）	7	10月26日（木）
2	5月25日（木）	8	11月16日（木）
3	6月15日（木）	9	12月21日（木）
4	7月20日（木）	10	令和6年 1月18日（木）
5	8月17日（木）	11	2月15日（木）
6	9月21日（木）	12	3月21日（木）

- 場所：すこやかふれあいプラザ1階 調理室・栄養指導室
- 内容：生活習慣や食べもののお話し（詳細は裏面へ）、個別支援
- 持ってくるもの：筆記用具、眼鏡など
- 申し込み方法：川内保健センターに電話での申し込み
- 申し込み締め切り：開催日の前日まで
- その他：
 - ・参加されるときは、主治医の同意を得てください。
 - ・お薬手帳や血圧記録手帳、糖尿病連携手帳をお持ちの方はご持参ください。
 - ・1回限りの参加も可能です。

《申込み・問合せ先》

薩摩川内市 市民健康課 健康増進第1グループ

TEL 22-8811（川内保健センター内）

担当：田畑

(教育内容) ※途中、変更もあり

回	月日	内容
1	令和5年 4月20日(木)	健診について、健診結果からわかること 事前アンケート
2	5月25日(木)	高血圧ってなあに？
3	6月15日(木)	減塩と排塩について
4	7月20日(木)	血圧と体重
5	8月17日(木)	高血圧予防と野菜摂取
6	9月21日(木)	糖尿病ってなあに？
7	10月26日(木)	高血糖を防ぐ食事
8	11月16日(木)	嗜好品の糖分を知ろう
9	12月21日(木)	年末年始の過ごし方
10	令和6年 1月18日(木)	腎機能について
11	2月15日(木)	腎臓を守る食事
12	3月21日(木)	1年のまとめ 事後アンケート