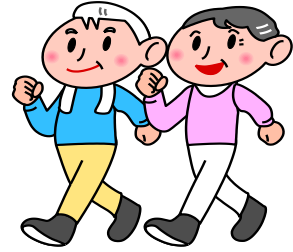


健体康心

～健やかな体

康らかな心づくり～



出前健康教室

病気の予防や健康づくりについて、保健師と一緒に語り合いながら自分が目指す“健康”に近付くためのきっかけづくりをお手伝いします。

1. 対象者 地域の自治会及び各種団体等
2. 定員 10名から30名程度
3. 実施時間 1教室あたり約60分(原則として平日9時～16時)
*平日以外の実施希望はご相談ください。
4. 費用 無料(会場については、申込みされる方がご用意ください)
5. 申込受付期間 平成25年12月から平成26年2月まで
(ご予約が多い場合は、申込受付期間内でも締め切らせていただく場合がございます)
6. 実施期間 平成26年1月から平成26年3月まで
7. 申込方法 裏面の健康教室一覧の中から希望するテーマを選択し、開催希望日の1か月前までに、下記までお申込ください。また、テーマ以外の内容についても、ご相談に応じますのでお気軽にお問合せください。

★各教室のお問合せやお申込み先★

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団
健診センター 健診推進課
TEL 028-625-2213

出前健康教室内容一覧

- 1 動脈硬化の予防
について

 - 年齢と共に血管も老化していきます。でも、少しでも若々しい血管でいたいですよね？血管を柔らかく、若く保つための秘訣をみんなで楽しく学びましょう！
- 2 高血圧でありながらも、
自分らしく過ごすコツ

 - 血圧が高いからと言っても、具合は悪くない。でもちょっと心配。血圧を上手にコントロールしながら元気に楽しく、自分らしい生活を過ごしたいと思っている方、是非ご利用ください！
- 3 血糖値をよ〜く知ること
で、高血糖を攻略する

 - 血液中の糖が多い、それが高血糖。高血糖の血管ではどのようなことが起きているのか、血糖値はどのようにしてコントロールされているのか、体の仕組みを知れば、高血糖を攻略できるかもしれません!?
- 4 高脂血症予防
～あなたができる日常生活のコツ～

 - 血液中の脂肪分が必要量よりも異常に多いことが高脂血症。高脂血症が起こる原因とはなにか？どのような改善方法があるのか、あなたができる日常生活のコツをつかみましょう!!
- 5 ストレスと上手に
付き合う

 - あなたにはストレスがありますか？それが、心や体にどのような影響をもたらすのか。ストレスを解消する方法は何かを知り、ストレスと上手に付き合いましょう。
- 6 自分にとっての健康に
ついて考える

 - 「健康」とはなにか？自分自身の生活を振り返り、自分らしく健康に過ごすための方法を考えましょう。
- 7 上手にお酒と
付き合しましょう

 - お酒の飲み過ぎは良くないと言うけれど、なにがいけないのか、お酒を飲むことによる体への影響を知り、今日からお酒と付き合い上手になりましょう！
- 8 元気に骨コツ！
骨粗しょう症予防教室

 - 骨粗しょう症はなぜ起きるのか、骨粗しょう症になると、なぜいけないのか、元気な骨を保つための方法を知り、今日から骨コツ予防をしましょう!!

上記以外の内容についてもご相談に応じて対応させていただきます。