

楽しく学んで、元気な毎日を手に入れよう！



生活習慣病

参加
無料

予防・改善教室のご案内

健康寿命をのばすために、運動・栄養・口腔ケアについて学び、実践できる全5回の教室を開催します。各回90分で無理なく参加できます♪

楽しく学んで、元気な毎日を手にしてみませんか？あなたの一歩が、未来の健康をつくれます！ぜひ、お気軽にご参加ください。

教室の日時と内容

全5回

日程・時間	内 容	講 師
1 8月28日(木) 13:00～15:30 (受付開始 12:30)	13:00～14:00 健康測定タイム ● 体組成測定 (インボディ) ● ベジチェック 14:00～15:30 初回講座 「運動を中心に、生活習慣病の基礎」	保健師 奥寺 衣里奈 健康運動指導士 稲葉 亮太
2 9月 9日(火) 13:30～15:00 (受付開始 13:00)	栄養講座 「生活習慣病予防のための食事の基本」	管理栄養士 熊谷 貴子
3 10月 9日(木) 13:30～15:00 (受付開始 13:00)	運動実践講座①	健康運動指導士 稲葉 亮太
4 10月20日(月) 13:00～15:30 (受付開始 12:30)	13:00～14:00 健康測定タイム ● 体組成測定 (インボディ) ● ベジチェック 14:00～15:30 運動実践講座②	健康運動指導士 稲葉 亮太
5 11月11日(火) 13:00～15:30 (受付開始 12:30)	13:00～14:00 健康測定 ● 口腔内細菌カウンター ● 健口くん 14:00～15:30 口腔ケア講座	保健師 奥寺 衣里奈 歯科衛生士

会 場 外ヶ浜町 総合福祉センター などわーる

対 象 健康づくりに関心のある方 (年齢不問)

お 申 込 外ヶ浜町福祉課へお電話にてお申し込みください。

持ち物

- 汗拭きタオル
- 飲み物

お問合せ | 外ヶ浜町 福祉課 ☎ 0174-22-2941

【委託先】(株)現代けんこう出版 東北営業所 ☎ 0178-86-1717

※委託先保健師や看護師、栄養士より参加勧奨や保健指導のお電話をさせていただく場合があります。
お電話は東北営業所、または ☎ 050-5473 から始まる電話番号よりお電話いたします。

カゴメベジチェック®

実施 ①8月28日 ②10月20日

あなたの野菜摂取量がわかる！

センサーに手のひらを当てて数十秒で、野菜摂取充足度レベルと推定野菜摂取量を表示します。

様々な栄養素を含む野菜を多く食べると脳卒中や心臓病、生活習慣病にかかる確率が低いという結果がでています。現在の野菜の摂取量や充足度を確認し、病気の予防に努めていきましょう。



手のひらにセンサーをあてて数十秒で判定！

高精度体成分分析装置

インボディ

InBody

実施 ①8月28日 ②10月20日

インボディでこんなことがわかる！

- 筋肉量と体脂肪量が四肢と体幹の部位別に正確に測定できます。
- 内臓脂肪レベルと理想的な体型のための目標数値も提示されます。
- 体の水分やタンパク質など体成分量が測定でき、栄養摂取状態の評価もできます。



素足であがって
数十秒で判定！

唾液検査(口腔内細菌カウンタ)

実施 11月11日

口腔内細菌カウンタでこんなことがわかる！

舌苔から採取した唾液の中の細菌を数えます。摂取した唾液中の悪玉菌など細菌の数を調べ、7段階で評価。歯をしっかり清掃できているかなど口腔内の衛生状況が分かります。

歯茎から大量の悪玉菌が入り込み、血液中へ流れ込んで全身に運ばれてしまうと糖尿病を悪化させるほか、心筋梗塞など生活習慣病の発症リスクが高まります。



口腔内の総菌数を
約1分で定量的に計測



外ヶ浜町インセンティブ事業(国民健康保険事業)

健康づくりに取り組んで、商品をゲットしよう！
特定健診を受診し、保健指導や対象の健康づくり事業に参加！
抽選で景品を贈呈します。
詳細は、福祉課またはホームページをご確認ください。



▲インセンティブ事業
詳細はこちらから