

～平成 25 年度特定健診の結果、特定保健指導が必要となられた方へ～

～今、考えよう～ 「からだいきいき生活術」



「教室」「個別相談会」のご案内

健診結果はご覧になりましたか？結果でわかりにくいところや、疑問点はありませんか？

①教室または②個別相談会どちらかを選んで、ぜひ申し込んでください。

①教室（申込み期限：12月11日（水）必着）

	日時	内容
1回目	12月18日（水） 午前10時～正午	検査項目と身体の関係を知ろう。健診結果の見方、ポイントについて。
2回目	1月8日（水） 午前10時～正午	動脈硬化のサインとは？健診結果から、血管いきいきの秘訣を考えよう。
3回目	1月21日（火）午前10時～午後1時 ★3回目は20名限定（先着順）	私の適量って？無理なく始める食事の工夫を一緒に考えましょう！ ☆ヘルシーランチの試食を行います。同封の試食券をお持ちください。

◆場 所 向日市保健センター ◆費用 無料

◆持ち物 平成25年度特定健診結果表、筆記用具

*ご注意 3回シリーズの教室です。できるだけ3回とも参加してください。
3回目のみ参加はできません。



②個別相談会（申込み期限：2月末日まで）

※先着順で定員になり次第締切ります。

日程	3月17日（月）、18日（火）、 19日（水）、20日（木）	
時	午前	9時45分
		10時30分
		11時15分
間	午後	1時30分
		2時15分

場 所：保健センター 費用：無料

持ち物：平成25年度特定健診結果表
筆記用具

特典

健脚講座

（ウォーキング実践講座）

教室あるいは、個別相談会に参加される方は、今話題のノルディックウォークの体験ができます。詳しくは、同封のチラシをご覧ください。

ぜひ参加してください。



★①教室または②個別相談会どちらかを選んで、電話又は別紙の申込用紙で申し込んでください。

日程のご都合がつかない方は、個別に日時の相談に応じますのでご連絡ください。

*申込みのない方には、保健師が電話をさせていただくことがあります。

申込み・問い合わせ 向日市健康福祉部健康推進課 電話 931-1111（内線 336、339）