



特定健診・長寿健診等を受診された向日市民の皆様へ

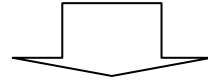


☆健診結果が返ってきたら…☆

- ①じっくり結果を見てみよう。
- ②届いた健診結果裏面の「特定保健指導レベル判定」を確認しよう。

「積極的支援」または「動機付け支援」の方

対象の方には、個別に案内を郵送しますので、同封の申し込み用紙で申し込んでください。



平成 25 年度 向日市特定保健指導

☆～今、考えよう～「からだいきいき生活術」☆

健診結果から身体の状態や食事のポイントを考える 3回シリーズの教室です。

◆日時 (約 2 時間の教室です。)

	1 回目	2 回目	3 回目
1 クール目	12月18日(水) 午前10時～	1月8日(水) 午前10時～	1月21日(火) 午前10時～
2 クール目	1月30日(木) 午前10時～	2月6日(木) 午前10時～	2月14日(金) 午前10時～
3 クール目	2月18日(火) 午前10時～	2月27日(木) 午後1時30分～	3月11日(火) 午前10時～

◆場所 向日市保健センター ◆費用 無料

◆内容 (予定)

- 1 回目：検査項目と身体の関係を知ろう。健診結果の見方のポイントについて。
- 2 回目：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：私の適量って？ 無理なく始める食事の工夫。

※3 回目は、栄養士がお勧めする「ヘルシーメニュー」の試食を行います。



ウォーキングレッスンも予定しています。是非参加してください。詳細は、ご案内をします。

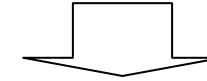
心も身体も
軽やかに♪

☆相談や訪問も行います☆

教室の日程では都合がつかない方や、個別相談をご希望の方には、個別相談、訪問も実施しています。申し込み後に日程の調整を行います。

「情報提供」の方、または「長寿健診等の健診を受診された方」

完全予約制です。電話か窓口で予約してください。



☆健診結果相談会☆

身体の状態や食事についての個別相談です。

◆日時

午前の部	午後の部
午前9時15分～11時15分	午後1時15分～3時30分
10月9日(水)	10月31日(木)
12月6日(金) ※健康相談のみ	11月11日(月) ※栄養相談のみ
1月15日(水)	12月25日(水)

健康相談は保健師、看護師による相談で身体の話が中心です。
栄養相談は栄養士による食事の相談です。

時間は1人あたり
30分以内です。



- ◆相談内容 健診結果について
- ◆場 所 向日市保健センター
- ◆費 用 無料
- ◆持 ち 物 平成 25 年度特定健診などの健康診査結果通知表
- ◆予約方法 電話か窓口で予約してください。(定員になり次第締め切ります。)

《申し込み、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)

午前 8 時 30 分～正午、午後 1 時～5 時