

令和6年度

第1回ヘルシー生活教室のご案内

～特定保健指導に挑戦～

令和6年 5月 10日(金) 9:30～12:30

○内容

【講話】健診結果の見方と目標設定の仕方

講師：九戸村役場 保健師・管理栄養士

【調理実習】1日分の野菜(350g)

講師：九戸村役場 管理栄養士



- 参加料 … 無料
- 持ち物 … 筆記用具、エプロン、三角巾、内履き
- 申込み … 下記担当まで、電話等でお申し込みください。
(メールの場合、名前、住所、電話番号を記載ください。)

第1回～第6回まで継続した参加をお勧めします！！
1年分まとめでの申し込みも可能です。(途中、お休みしても大丈夫です。)
ご近所お誘い合わせの上、たくさんのご参加をお待ちしております。
(特定保健指導対象者の方には、個別に案内を郵送いたします。)



【申し込み先】

九戸村保健センター 担当：中山・西館

☎ 42-2111(内線 122)

✉ anakayama@vill.kunohe.iwate.jp

※申込締切
5月7日(火)

裏面もご確認ください。

令和6年度

ヘルシー生活教室(特定保健指導)について

ヘルシー生活教室、今年度も6回開催します！管理栄養士、保健師と一緒に、1年を通して自分の体と向き合っていきます。今年の健診は少し結果が良くなるかも！楽しく学んで、おいしくて健康的な食事やおやつを調理しましょう。どなたでもご参加ください。

【年間予定】 ※内容が変更になる場合があります。

	月日	内容(予定)	調理実習
①	令和6年 5月10日(金)	健診結果の見方 目標設定の仕方	野菜1日 350g!
②	7月12日(金)	腸内環境について	腸活メニュー
③	9月4日(水)	健康とは？『栄養・運動・休養』	栄養たっぷりドリンク
④	11月1日(金)	スマート和食について	スマート和食
⑤	令和7年 1月17日(金)	牛乳・乳製品について ～カルシウム・コレステロール～	ドレッシング作り 手作りバター
⑥	3月7日(金)	おたのしみ茶話会	おたのしみデザート

毎回テーマを変え、テーマに合わせた調理実習をおこないます。計測(血圧・体重・腹囲など)をして、変化も見していきたいと思います。ぜひ、1回目から6回目まで継続してご参加ください！

★特定保健指導も併せて実施します★

“特定保健指導の対象となっている方”は、ヘルシー生活教室への参加をもって特定保健指導を実施したことになります。他の参加者さんと同じようにヘルシー生活教室に参加していただき、必要に応じてこちらから個別にお電話や面談でサポートさせていただきます。(1～2回程度を予定。)料金も無料です。参加者の皆さん、とても楽しい時間を過ごしております。これを機にぜひご参加ください。

裏面もご確認ください。

☎42-2111(内線122)

九戸村保健センター 担当:中山・西館