

特定保健指導対象の方へ ヘルシー生活教室のご案内

令和5年度の特定健診・人間ドックの結果から、**あなたは特定保健指導の対象**となっております。生活習慣病の発症リスクが高い状態ですが、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が大きく期待できます。

毎年開催しているヘルシー生活教室では、今年度、特定保健指導を併せて実施します。他の参加者さんと楽しく交流しながら、講話や調理実習をおこないましょう。

【第1回ヘルシー生活教室】

○日時 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**
【調理実習】1日分の野菜(350g)

○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 … 担当まで、電話またはメール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。)

○今年度は、年6回、ヘルシー生活教室を開催します。(裏面参照。)別紙案内チラシは全戸配布により参加者を募集しており、誰でも参加できる教室です。特定保健指導の対象の方も、そうでない方も、同じように教室を受講していただきます。

○年6回、継続して参加いただけるのが理想ですが、都合により参加できないことがあっても問題ありません。その場合、特定保健指導として実施するために、電話やお手紙、場合によっては家庭訪問や面談をお願いする場合があります。ご対応くださいますようお願いいたします。

※お申込みは
5月7日(火)まで

【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

【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

※すべてに参加できなくても大丈夫です!お気軽にお申し込みください♪

特定保健指導ってなに?



メタボリックシンドローム該当者と予備軍の方に、生活習慣改善のための保健指導を実施することにより、生活習慣病を予防することを目的としています。医師・保健師・管理栄養士など専門職が、生活改善のサポートをおこないます。保険者には特定保健指導を実施する義務があります。



● 九戸村の特定保健指導実施率は岩手県ワースト1位… ●

例年、九戸村の特定保健指導の実施率は岩手県で最下位を争っている状況です。現在、予防医学協会に委託し、個別指導を中心とした特定保健指導を実施しています。

【令和5年度 特定保健指導】

対象者→77人 / 受診者→5人 (受診率 約6.5%)

今回は集団指導を中心に実施していきます。自身の健康のためにも、医療費の抑制のためにも、特定保健指導は重要です。他の参加者さんのお話しもとても参考になるものばかりです。みんなでワイワイ楽しく講話や調理実習をおこなっています。



楽しく取り組んでみませんか?
まずは一度参加してみてください♪