

参加費  
無料

保健師・管理栄養士による

## 生活習慣病 対策講座

ご自身や身の回りの方で健診結果で気になる項目がある、今は大丈夫だけど今後のために聞いておきたい・・・  
生活や食事での対策がわからない、数値が上がっている原因や対策について、  
生活習慣を整える“コツ”を教えます。

## 脂質異常症編

- LDLコレステロール  
120mg/dℓ以上
- HDLコレステロール  
40mg/dℓ未満
- 中性脂肪  
150mg/dℓ以上

慢性腎臓病編  
(CKD)

- 血清クレアチニン  
男性：1.0mg/dℓ以上  
女性：0.7mg/dℓ以上
- eGFR 60未満
- 尿たんぱく（+）以上

## 糖尿病編

- 空腹時血糖値  
100mg/dℓ以上
- HbA1c  
5.6%以上

健康診断の結果から気になる項目を  チェック!

実施日

10月3日（木）

申込開始

9月17日（火）

実施日

10月22日（火）

申込開始

10月1日（火）

実施日

11月8日（金）

申込開始

10月17日（木）

時間：10時～12時／会場：藤沢市保健所 2階

講座参加希望の方は電話等でお申込みください



各講座 動画配信あり

申込不要 12月 公開スタート

藤沢市保健医療センター 健康情報 動画



視聴の際は2024年12月1日以降  
上の検索、または下の二次元コードより  
動画ページにアクセスしてください



動画ページ

申込み・問合せ

公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課  
藤沢市大庭5527-1 藤沢市保健医療センター3階

電話

0466-88-7311

(平日9:00～17:00)

FAX：0466-86-6065

Mail：ho-shien@fhmc.or.jp

(希望講座・氏名・電話番号をご記載ください)