



お悩み解決!! 今日からできる 健康づくり

# 生活習慣病対策講座

保健師・管理栄養士が生活習慣改善のポイントをお伝えします!

以下のチェックリストでひとつでも気になるものがあったら、ぜひご参加ください

- 生活習慣病について知りたい
- 食事のポイントは?
- 健診結果が気になる
- 薬はなぜ必要なの?



ふじキュン♡

健康診断をチェック!



- 上の血圧(収縮期) 130mmHg以上
- 下の血圧(拡張期) 85mmHg以上

◆◆ 講座内容 ◆◆

## 高血圧編

減塩=味が無いわけではない!  
生活習慣を見直して血圧コントロール

- 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



## 脂質異常症編

動脈硬化との関係  
食品に隠れた“あぶら”の種類と摂り方

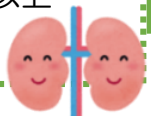
- 空腹時血糖値 100mg/dL以上
- HbA1c 5.6%以上



## 糖尿病編

どうして血糖値が高くなるの?  
血糖値が改善する食習慣とは

- 血清クレアチニン  
男性1.0mg/dL、女性0.7mg/dL以上
- eGFR 60未満



## 慢性腎臓病(CKD)編

CKDってなに?  
腎臓にやさしい食事 (重症度G1~G3b相当)

- 忙しくても健康のために何かしたい
- 外食やコンビニ、惣菜をよく利用する
- 腹囲や体重が増えてきた



夜間開催★ **食事の選び方講座**  
働いている方 必見!!  
自炊でなくてもできる! バランス食 ♪

教室の日程は裏面へ

◆◆ 日程・会場 ◆◆

教室名	コース	月日	曜日	時間	会場
高血圧編 (年2回)	①	10月8日	木	10:00~12:00	長後公民館 第2談話室
	②	2月19日	金	10:00~12:00	藤沢市保健所 研修室
脂質異常症編 (年2回)	①	9月8日	火	14:00~16:00	藤沢市役所本庁舎 5-1会議室
	②	1月15日	金	10:00~12:00	湘南台公民館 第1談話室
糖尿病編 (年3回)	①	9月24日	木	10:00~12:00	六会公民館 第1談話室
	②	11月17日	火	10:00~12:00	藤沢市保健所 研修室
	③	2月9日	火	10:00~12:00	藤沢市保健所 研修室
慢性腎臓病(CKD)編 (年2回)	①	9月18日	金	10:00~12:00	藤沢市役所本庁舎 5-1会議室
	②	3月2日	火	10:00~12:00	藤沢市役所本庁舎 5-1会議室

★★ 夜間コース ★★

教室名	コース	月日	曜日	時間	会場
食事の選び方講座 (年2回)	①	10月28日	水	18:30~19:45	藤沢市役所本庁舎 5-1会議室
	②	2月26日	金	18:30~19:45	藤沢市役所本庁舎 5-1会議室

※動画配信に変更しました。11月頃配信予定。

- ♪ 参加費：無料
- ♪ 対象：藤沢市在住、在勤の方
- ♪ 同教室名の講座は同じ内容です
- ♪ 日時、会場は変更となることがあります
- ♪ 申込み受付開始日、各教室の定員等の詳細は、  
開催日からおよそ1か月前の広報ふじさわに掲載予定です

みてわかる  
ワンポイント  
実習あり♪  
※ 講座により内容は異なります

ケーキに含まれている砂糖ってどれくらい？



藤沢市保健医療財団  
マスコットキャラクター  
サボ犬

◆◆ 問い合わせ・申込み ◆◆

公益財団法人 藤沢市保健医療財団 藤沢市保健医療センター 保健事業課

☎ 0466-88-7311

FAX 0466-86-6065

E-Mail ho-shien@fhmc.or.jp

QRコードを読み取ると、メールアドレスが表示されます。



FAX、E-mailでのお申し込みの場合は、ご希望の講座名・講座日・氏名・電話番号をご記入ください。折り返しお電話する場合があります。