

健康診断で
「生活習慣の見直しを」
と言われた



そろそろ
生活習慣病が
気になる…



やらなきゃいけないとは思
うけれど、
面倒なことは続かなくて…



今日から実践、もっと健康に！

生活習慣病対策講座

“今日からできる”生活習慣改善のポイントをお伝えします。

食生活講座、運動講座、平日昼間は忙しい方向けの夜間や土曜日の講座も開催！

以下のチェックリストにひとつでもあてはまることがあったら、ぜひご参加ください。

健康の源は食。
まずは食生活の見直しを！

食生活講座

【会場】藤沢市保健所

【時間】10:00~11:30

(調理実習日のみ10:00~12:30)

- 血圧の上(収縮期)が130、
下(拡張期)が85を超えている
- 病院に行くと血圧が高くなってしまう…
- 血圧の薬を飲む前にできることが知りたい
- 減塩のコツが知りたい！

高血圧予防のための食生活講座

【日程】

講義

7月14日(金)
1月23日(火)

調理実習

1月30日(火)

- 空腹時血糖値が100mg/dl以上
- HbA1cが5.6%以上
- 糖尿病予備群と言われた！どうしたら？
- 血糖値が高いと言われているけど、
自覚症状がないからまだ大丈夫？
- 糖尿病の食事療法って難しそう…

糖尿病予防のための食生活講座

【日程】

講義

8月30日(水)
12月7日(木)

調理実習

9月12日(火)
12月12日(火)

- LDL(悪玉)コレステロールが140mg/dl以上
- HDL(善玉)コレステロールが40mg/dl未満
- 中性脂肪が150mg/dl以上
- 食べものには気をつけているのに、
コレステロールがなかなか改善しない

脂質異常症予防のための食生活講座

【日程】

講義

6月21日(水)
10月20日(金)
2月7日(水)

- 血清クレアチニンが高い
(男性1.0mg/dl以上、女性0.7mg/dl以上)
- eGFRが低い(59以下)
- 尿たんぱくが出ている(+以上)
- 糖尿病、高血圧、高尿酸血症である
- 腎臓を守るために、食生活はどんなことに
気をつけたらよいか知りたい！

CKD(慢性腎臓病)予防のための 食生活講座

【日程】

講義

6月28日(水)
3月13日(火)

裏面もチェック！



健康のために
体を動かそう!

生活習慣病予防のための

運動講座

【会場】 秩父宮記念体育館

【時間】 10:00~11:30

- 医師から運動を勧められたけど、
何から始めたらよいかわからない
- 血圧が高めだけど、どんなことに気をつけて
運動したらよいのかな?
- 糖尿病や脂質異常症に効果的な運動って?
- 散歩はよくしているけど、検査値が
なかなか改善しない…どうして?
- 実は運動苦手なんだけど…
少しでもいいならやってみよう!



健康アップ運動講座

【日程】

講義+運動実習

6月30日(金)

7月21日(金)

9月20日(水)

10月31日(火)

11月29日(水)

2月15日(木)

3月28日(水)



忙しいあなたにこそ知って欲しい!
自分のため、家族のため、今できることは?

働く世代の健康講座

ノーマルデーに
自分の健康を振り返ろう!

★お腹周りスッキリ!食生活講座★

【会場】 藤沢商工会館ミナパーク

【時間】 18:45~20:15

【日程】 7月 5日(水)

1月31日(水) … ※1月は開催日が変更になる
可能性があります。詳しく
はお問い合わせください。

夕食・コンビニ食等の選び方
のコツ、夜遅い時の食事の工
夫など、忙しいあなたも「今
日からできる」食生活のポイ
ントをお伝えします♪



11月は「マイ健康強化月間」に
してみませんか?

✿土曜日フレッシュ講座✿

【会場】 藤沢市保健所

【内容、日時】

健康アップ運動講座 (講義+運動実習)

11月11日(土) 10:00~11:30

お腹周りスッキリ!食生活講座 (講義)

11月18日(土) 10:00~11:30

カンタン!ヘルシー!調理実習 (調理実習)

11月25日(土) 10:00~12:30



- ♪ 各テーマ毎、複数日程を設定しておりますが、講座内容は同一です。ご都合に合わせてご参加いただけます。全ての講座で、単回、複数回参加が可能です。
- ♪ 申込み受付開始日等の詳細は、開催日および一か月前の広報ふじさわに掲載予定です。
- ♪ 参加費；調理実習の回のみ調理実習実費600円。他の講座は無料です。
- ♪ 運動講座においては、医師に運動を制限されている方は参加をご遠慮ください。

お問い合わせは…

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、
左記のメールアドレスが
表示されます。



藤沢市保健医療財団
マスコットキャラクター