

一緒にチャレンジ！生活習慣病予防

体血 重圧
血糖値

減るしー 教室

参加者へ
素敵な
プレゼント

参加費
無料

定員各15名!!

令和5年 10月31日 火 11月21日 火

※両日同じ内容で実施します。申し込み〆切は各教室2週間前まで

13:30~15:00

場所 緑区役所1階 健診フロア



糖尿病予防について悩みはありませんか？

- 何をすればいいのかわからない✓
- わかっていても始められない✓
- 一人ではなかなか続かない✓

《持ち物》
健康診断の結果
(お持ちの方)

プログラム

- 健診結果を見てみよう！
- 食事チェック
- 簡単！歯周病チェック

ベジチェック

野菜の摂取量を見える化



食事診断システム

食品サンプルを選んで
バランスをチェック！

令和6年
2月5日(月)
13:30~15:00

運動講師による
講話、実技



HbA1cがおおむね7.0%未満の方を対象としています。
感染対策等をお願いする場合があります。

《お申込み・お問い合わせ》 緑区役所 福祉保健課 健康づくり係

TEL : 045-930-2357

FAX : 045-930-2355

二次元コードから電子申請で →
24時間お申込みいただけます。 →

