



平成28年度 からだ改善！セミナー

特定健診の結果はいかがでしたか？

これはまずい…と、思われたそこのあなた！

内臓に脂肪が蓄積し、血圧・脂質・血糖の高い状態では将来重大な病気を引き起こします！！

このセミナーは「食べ過ぎ」や「運動不足」などの生活改善のヒントがいっぱい！

生活をちょっと変えるだけ。

あなたの健康づくりを応援します。ぜひご参加ください。

予約 必要

(電話・FAX・メール)

受講料 無料

会場 宇部市保健センター

☆はつらつ

ポイント対象☆

(最高300ポイント)



分かっているんだけど
いつい誘惑に負けるんだ
な～…。

最近ズボンがきつく
なってきた～…。

今までいろいろやって
きたけどだめだった…。



そんなあなた！
仲間もいっぱい！
保健師、栄養士、健康
運動指導士があなたの
健康を応援します！

◆対象◆

- ・74歳以下の方
- ・腹囲 男性85cm以上、
女性90cm以上の方
- ・医師から運動制限を受けていない方

◆定員◆

- ・各回30人(予約制)
- (応募多数の場合は、抽選。)
- ※特定保健指導対象者の方が優先になります

◆持ってくる物◆

- ・筆記用具
- ・特定健診の結果
- ・水分、タオル
- ・運動のできる服装
室内履き

★ 日程・テーマ スタートはどの回からでも可能。A,B,Cそれぞれ一回受講してください。
毎回栄養講座と運動講座(実技)があります。

日 程	A	B	C	A	B	C	A	B	C
	6月24日 (金)	7月22日 (金)	8月26日 (金)	9月16日 (金)	10月21日 (金)	11月25日 (金)	12月16日 (金)	1月20日 (金)	2月17日 (金)
	13:30~15:30			18:30~20:30			13:30~15:30		
テーマ	メタボリック シンドローム	脂質異常	血圧	メタボリック シンドローム	脂質異常	血圧	メタボリック シンドローム	脂質異常	血圧

★お申込み、お問い合わせ先★

宇部市保健センター(宇部市琴芝町二丁目1-10)

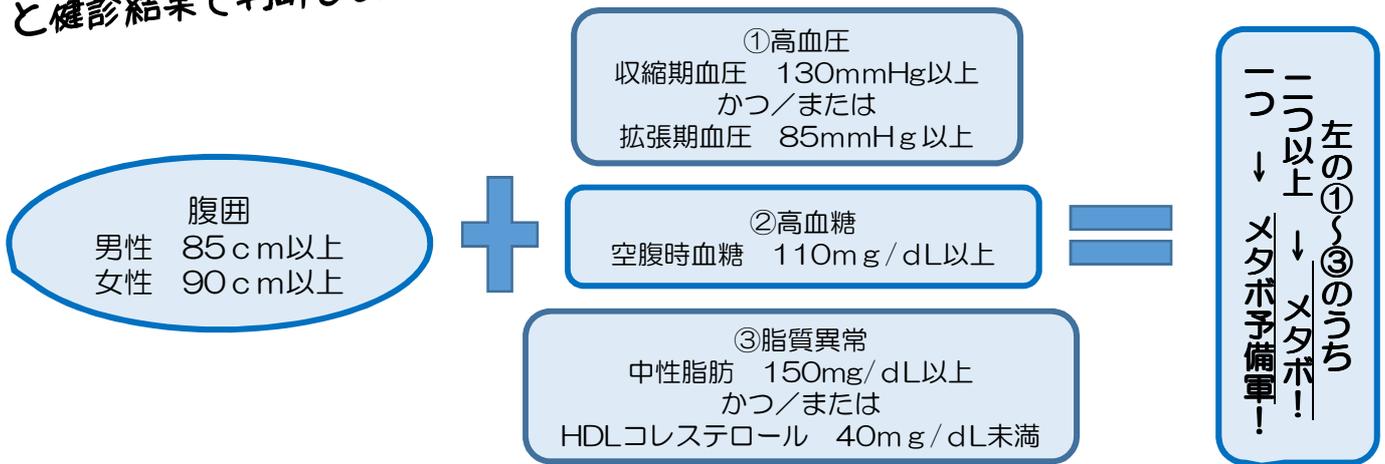
電話 31-1777 FAX 35-6533

メール: hose@city.ube.yamaguchi.jp

*FAX、メールでお申込の場合は、件名は「からだ改善セミナー」氏名・年齢・住所・電話番号を記入ください

私ってメタボ??

メタボリックシンドロームは腹囲(おなか周り)と健診結果で判断します。



メタボっていわれても、痛くもかゆくもないし、このままでも大丈夫だよ!

いえいえ、放っておくと、大変な病気を引き起こしますよ!!
メタボは静かに、病気を引き寄せています。今症状がなくても、将来は、糖尿病、心疾患、脳卒中などの重大な病気につながります!
でも、内臓脂肪の特徴は「付きやすく落ちやすい」です!
生活改善を見直し、脂肪を落としから改善で健康維持しましょう!

