

健康講座のご案内

生活を振り返り、自分の関心のあることから「まず取り組み始める！」ことが大切です。
そのきっかけになるように、健康講座を通じ、私たちがお手伝いします。

～生活習慣を見直して、健康寿命を伸ばす！～

駒ヶ根市民の現状

不適切な生活習慣

- * 食事が偏っている
- * 食塩のとりすぎ
- * 野菜が不足
- * 運動習慣がない



生活習慣病・予備群

- * LDL(悪玉)コレステロールが高い人が増加
- * メタボが男女とも年々増加



重症化・介護

- * 若くて要介護状態になる方の半数は脳血管疾患が原因
- * 心疾患・脳血管疾患死亡率が国や県と比べて高い



- * 自殺死亡率が国や県と比べて高い



講座の一例(保健師・管理栄養士が伺います)

❖ 食事、減塩

- ・自分の食べている塩の量を知ろう
- ・手軽で簡単な減塩の工夫



❖ 運動

- ・運動の効果



❖ 健康診断

- ・健診の必要性
- ・結果の見方



❖ メタボ、生活習慣病、がん

- ・予防のポイント



❖ 血圧

- ・正しい血圧測定の方法
- ・高血圧予防のためにできること



❖ 血管年齢測定

(その場で分かります)



❖ こころの健康

- ・ゲートキーパー養成講座



お申込み

駒ヶ根市役所 地域保健課 健康推進係
☎83-2111 (331) FAX83-8590 申込書をご利用ください

介護予防講座のご案内

表面は主に生活習慣病予防の講座（無料）のご案内です。
裏面では、高齢者向けの介護予防講座（無料）についてご案内します。

～年を重ねても健康に過ごすために～

＊ 生活習慣病（高血圧）について

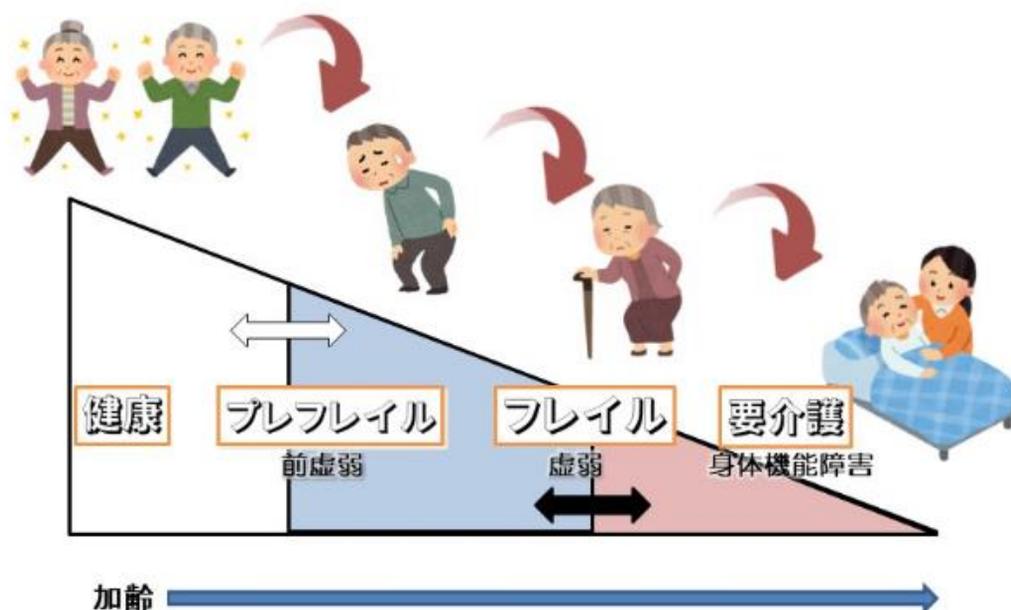
＊ フレイル予防について

- ・筋肉を作る食べ方と運動
- ・認知症予防
- ・お口の健康



＊ その他

- ・季節の健康管理（熱中症・感染症予防）
- ・認知症の理解・予防（認知症サポーター養成講座）
- ・心づもりノート、人生会議
- ・成年後見制度の活用



お申込み

駒ヶ根市役所 地域保健課 地域包括支援センター
☎81-6695（直通） FAX83-8590 申込書をご利用ください