



7月 保健センター便り

健康推進課 ☎67・1151



スマート・ライフ・ステイ in 蒲郡

〜温泉に泊まって、健康になろう〜

1泊2日の合宿型健康づくり体験プログラムと6カ月サポートを開催します。温泉旅館という日常から離れた空間にヘルシーメニューを用意しています。

温泉旅館に泊まりながら、健康について学び、実践しましょう！

対象

健康診断・特定健診などの結果で次のいずれかに当てはまる市内在住・在勤の40〜74歳の方

- メタボリックシンドローム 基準該当または予備群判定者
- HbA1c 5.6〜8.0%未満
- BMI (肥満指数) 25以上

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(キログラム)}}{\text{身長(メートル)} \times \text{身長(メートル)}}$$

内容

西浦温泉(1泊2日)
食事や運動の講話・体験、楽しいお話しなどで、健康づくりについて学び、健康生活！

2週間
1カ月後
個別サポート
(電話・面接)

3カ月後
中間取り組み報告
グループサポート

6カ月後
最終取り組み報告

宿泊日程 (定員各 15人) 1泊2日3食付

	とき	ところ 宿泊料金
A	9月24日(日)・25日(月)	和のリゾートはづ 6,500円
	申し込み期限 9月4日(月)	
B	11月26日(日)・27日(月)	西浦グランドホテル吉慶 6,500円
	申し込み期限 11月6日(月)	
C	平成30年2月3日(土)・4日(日)	ホテル東海園 7,500円
	申し込み期限 1月12日(金)	
D	平成30年3月11日(日)・12日(月)	天空海遊の宿 未広 6,500円
	申し込み期限 2月19日(月)	

申し込み

各期限までに電話で健康推進課へ。

★参加者の声

○健康にとっても意識してきた、半年でした。今後もがんばります。
○目標を立て、体重・歩数を記録することが大切だとわかった。今後も実践します！
○参加者同士で励ましあうことができて楽しかった。



市健康大学生活習慣病予防学部

特別公開講座

参加者募集

市民病院小児科医師による特別公開講座を開催します！

とき 8月26日(土)

午前10時30分〜11時45分

ところ 保健センター

講演テーマ 子どもの生活習慣病予防に大切なこと

対象 どなたでも

参加費 無料

申し込み 8月16日(水)までに

電話・ファクス、メールで
氏名・生年月日・町名・電話番号を保健センターへ。

