

生活習慣改善

サポート教室



減塩



参加者募集！！



健診の「高め」を放っておかないで！

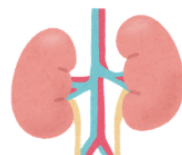
高血糖、高血圧をそのままにしておくと、知らぬ間に血管が傷つき、将来、脳梗塞や心臓病、慢性腎臓病を引き起こす可能性があります。自覚症状がない今が、生活習慣改善のチャンスです！

医師講話

第1回

「あなたの腎臓、大丈夫？
～健診結果から始める腎臓を守る生活～」

講師 医療法人小内医院 小内裕 医師



日時

令和8年

10月15日 木

13：30～15：00（講話14：00～）



会場

尾花沢市役所 3階 大会議室

※第1回の医師講話はどなたでもご参加いただけます。
※2回目以降の日程・プログラムは裏面をご覧ください。

～小内裕先生～
山形県新庄市出身。平成30年より
医療法人小内医院院長を務める。
日本内科学会認定医、総合内科専門医、日本糖尿病学会専門医、日本肥満学会専門医

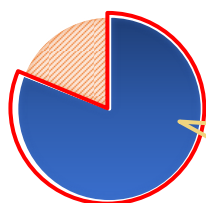
〈生活習慣改善サポート教室〉

先着 30 名限定！

◆プログラム ※全コース参加できない方はご相談ください

回	日時 会場	内 容	講 師
1	10月15日(木) 13:30~15:00 市役所大会議室	【開講式、オリエンテーション】 食事調査説明、尿中塩分測定提出1回目 【講話】 「あなたの腎臓、大丈夫？ ～健診結果から始める腎臓を守る生活～」	食事調査業者委託 医療法人小内医院 小内 裕 医師
2	10月27日(火) 13:30~15:00 市役所大会議室	【食事調査回収】 【栄養講話】 腎臓を守る食生活 ～今日からできる「食べ方・選び方」のコツ～	管理栄養士
3	11月9日(月) 13:30~15:00 市役所大会議室	【運動】 毎日続けられるやさしい運動	健康運動指導士 今野 陽介 先生
4	11月19日(木) 10:00~13:00 栄養指導室	【調理実習】 減塩ベジアップメニューを作ろう 【食事調査返却、アドバイス】【閉講式】	管理栄養士
5	12月17日(木) 8:00~ 保健センター	【血液検査、尿中塩分測定】 教室参加後の体の変化を知ろう 約1か月後に検査結果を郵送します。	山形検診センター

昨年度参加された方で、健診時教室後の血液検査で以下のような変化が見られました！



過去1～2カ月の平均的な血糖の状態が分かる「HbA1c」の値について、教室参加者の、「**81%**」に改善が見られました！

★さらに、教室参加者全員に…

あなたの3日分の食事分析を行い、あなたに合った食事アドバイスシートを作成します。

○対象者

- ・30～74歳の尾花沢市国民健康保険加入者の方
- ・健診結果で血圧、血糖値、腎機能に異常があった方(治療中の方は主治医に相談の上お申し込み下さい)

○申込先

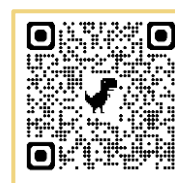
尾花沢市役所 健康増進課 健康指導係まで
お申し込みください。

☎ 0237-22-1111 (平日 8:30～17:15)

✉ kenko@city.obanazawa.yamagata.jp

(メールの際は件名に「生活習慣改善サポート教室申込み」、
本文に「氏名、生年月日、住所、電話番号」をお書きください)

★こちらのQRコード
からも申込み可能
です。



申込締切
10月2日(金)