



国保からのお知らせ!!

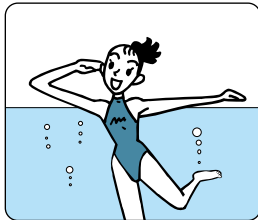
H18 年度も国保では市民のみなさんへ健康づくりに参加していただき、いつでも元気でいきいきとすごしてもらうため下記の教室参加者を募集します。ぜひご参加ください。

- (ヘルシ〜)
- ① **減る脂〜教室** (ヘルスアップ教室) : 国保加入者で 30 歳〜64 歳まで。住民検診等の検診結果で肥満、高血圧、高脂血症、高血糖の要観察、要指導を受けた方。または、健康に関心のある方。



- ・短期集中型の集団教室開催により、生活習慣改善に役立つ運動実践や食生活改善の具体的な知識・技術を身につけるよう支援します。
- ・週 1 回 × 13 回 (H18 年 8 月〜10 月) ・第 1 クール予定
25 名 × 2 教室 = 50 名 (昼・夜各 1 教室)
- ・週 1 回 × 13 回 (H18 年 11 月〜H19 年 1 月) ・第 2 クール予定
25 名 × 2 教室 = 50 名 (昼・夜各 1 教室)

- ② **スイスイわくわく教室** : 国保加入者で 30 歳〜69 歳まで。膝痛、腰痛があり通院歴のある方。または医者から水中運動を勧められている方。住民検診等の検査結果が必要です。



- ・週 2 回 × 12 回 ((H18 年 9 月〜10 月) ・第 1 クール予定 40 名
- ・週 2 回 × 12 回 ((H18 年 11 月〜12 月) ・第 2 クール予定 40 名

- ③ **プチキッチンくらぶ** : 国保加入者。H17 年度の基本検診より肥満、高血圧、高脂血症、高血糖の要観察、要指導を受けた方。



- ・保健・栄養についての勉強会 (1 回)、ヘルシーメニュー等の調理実習 (2 回)
1 教室 10〜15 名募集。
- ・週 1 回の全 3 回コース実施予定



※お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ : うるま市国民健康保険課、事業係 973-3202
内線 1172 1173 1168