



令和3年度

# お腹周りスッキリ教室のご案内

健診の結果、軽度の異常でも複数重なることで命の危険を引き起こす深刻な病気が起こりやすくなります。この機会に、生活習慣を見直し、体を動かすコツを体験しませんか？

## 【対象者】

雫石町に住所があり、特定健診または基本健診を受けて以下のいずれかに該当した人

- ① 特定保健指導に該当した方
- ② 「メタボリックシンドローム基準・予備群」に該当した方
- ③ 基準値より高い検査数値が1つ以上ある方

【場所】 雫石町保健センター大会議室

【定員】 各教室先着15名

【料金】 無料

【申込方法】 各申込期日までに、電話でお申し込みください。

※治療のため食事制限や運動制限のある方は、主治医に相談してからお申し込みください。よろしくお願いします。



【日程】 いずれの日も10:00～11:30(受付時間9:40～10:00)

※特定保健指導対象者及び希望する方は終了後に保健師が個別面談をします。

	日程	ミニ講座 (20分)	運動実技 (約1時間)	申込期日
1	11月17日(水)	健診結果の見方	佐藤 京太郎先生の 家でも簡単！ お腹周りすっきり 運動実技指導  講師：佐藤 京太郎氏 雫石町地域活性化起業人 株式会社ルネサンス所属	11月12日(金)
2	12月15日(水)	高血圧予防 (減塩)		12月10日(金)
3	1月18日(火)	生活習慣病		1月14日(金)
4	2月14日(月)	血糖値を改善する 食べ方のヒント		2月10日(木)

※ミニ講座は、健康子育て課の保健師と栄養士がお話します。



講師紹介は裏面へ

《申込・問い合わせ先》

雫石町健康子育て課 石井 TEL019-692-2227

## 講師の紹介



佐藤 京太郎 さん (さとう きょうたろう)

株式会社ルネサンス所属

雫石町地域活性化起業人として、令和3年度から雫石町で地域の方々の健康サポートに携わっています。

宮城県仙台市出身。

1991年生まれの30歳。

H26年株式会社ルネサンス入社。

空手を幼少期から、中学高校時代はサッカー部、大学時トリアスロン部で活躍。全国展開しているスポーツクラブ「ルネサンス」で様々なフィットネスプログラムを提供して来られた元気ハツラツ、笑顔あふれるスポーツマンです！

## お腹周りスッキリ教室を受ける方へ

R3.9月作成

町では、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、下記の対策を行いながら教室を実施いたします。

○延期または中止とする場合は、個別にご連絡します。

○以下の項目に1つでも該当する場合は、来所をご遠慮ください。

※参加日までに健康子育て課へ電話にてご連絡ください。

※該当項目がなくなってから後日ご連絡ください。

- ① のどの痛み、咳などの風邪症状や嗅覚（におい）、味覚（あじ）の低下といった症状はありませんでしたか？（同居者含む）
- ② 2週間以内に発熱はありませんでしたか？（同居者含む）
- ③ 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いのある患者と接触歴は、ありませんか？（同居者・職場含む）
- ④ 2週間以内に、外国への渡航・日本国内の感染多発地域への往来はありませんか？（及び、それらの方と家族や職場内で接触歴はありませんか？）
- ⑤ PCR検査を受けて、陽性または結果待ちではありませんか？（同居者含む）

○当日は、下記の対応を行い、お腹周りスッキリ教室を実施します。

・受付にて体温測定をスタッフが実施します。

発熱、咳などの風邪症状がみられる場合は、症状が改善してから後日ご連絡くださいますようお願いいたします。

・マスク着用をお願いします。

・部屋の出入り口にアルコール消毒液を設置していますので、手指消毒をお願いします。

・定期的に部屋の換気を行います。

・スタッフはマスクを着用し、随時手指やテーブル等の消毒を行いながら対応します。

ご不明な点がございましたら、下記までご連絡ください。

【お問い合わせ先】

雫石町健康子育て課

TEL019-692-2227