

見る・知る・わかる！！

# 健診教室



## 対象者

平塚市こくほ特定健診・35歳健診・後期高齢者健康診査を受診された方

## 内容

- お話(健診結果からわかる、あなたの体の状況(保健師)・毎日の食事で体は変わる(管理栄養士))
- 塩分摂取量チェック  体組成・血圧測定

参加申込方法(参加費用:無料)

## STEP 1 参加日程を選ぶ

日時・会場 14:00~15:30(13:30 受付開始)



11月13日(月)	金目公民館	定員25名
11月22日(水)	なでしこ公民館	定員25名
12月11日(月)	旭北公民館	定員25名
1月24日(水)	保健センター	定員25名
2月9日(金)	神田公民館	定員25名
2月28日(水)	中央公民館	定員30名
3月5日(火)	中央公民館(オンライン同時開催)	公民館定員30名



動画でも！見る・知る・わかる！！健診教室

自然を、おいしく、楽しく。

KAGOME

3月5日の教室は、会場(中央公民館)・オンラインの同時開催です。

□カゴメ株式会社 管理栄養士さんのお話 □ベジチェック □血圧測定など

## STEP 2 お申込をする(事前予約が必要です)



1.電話 保険年金課 ☎:0463-72-7266

2.Web 申し込みフォーム(右記 QR コード)



「健診結果がいまいちよくわからない」、「生活習慣をどう改善したらいいかわからない」、「健康になりたい」と、思われている方、ぜひご参加ください。

健診結果をもとに、健康へ向けた生活改善をサポートします！