

『健診結果説明会』に参加してみませんか？

無料

国保いきいき健診(特定健康診査)の結果の見方の説明や、生活改善のポイントなどをお伝えする、「健診結果説明会」を各保健センターで以下の日程で実施します。

検査値(腹囲・血圧・血糖等)が示す意味や、BMI・血圧・血糖・たばこ等が身体に及ぼす影響がわかります。また、生活パターンを振り返り、今日からできる生活改善の計画が立て、取り組んでみませんか？

時間はいずれも 13:30～15:00 要申し込み(定員になり次第、締め切ります)

	実施日	会場
R5年	4月20日(木)	岩国市保健センター
	5月22日(月)	
	6月6日(火)	周東中央公民館(日向)
	6月21日(水)	岩国市保健センター
	7月25日(火)	
	8月30日(水)	
	9月29日(金)	
	10月27日(金)	

	実施日	会場
R5年	11月2日(木)	由宇保健センター
	11月27日(月)	岩国市保健センター
	12月15日(金)	
	12月19日(火)	周東中央公民館(日向)
R6年	1月23日(火)	岩国市保健センター
	2月19日(月)	
	2月22日(木)	玖珂中央コミュニティセンター(奏)
	3月11日(月)	岩国市保健センター

参加した方の感想

- 初めてこのような教室に参加したが、改めて自分の健康について考える良い機会になりました。
- 知っていたことも、具体的に説明を受けて、やる気が出ました。
- 生活改善のために何から始めたらよいか明確になりました。
- メタボ体質を改善するのを感じました。頑張ります。
- 生活改善するのは大変だと思っていましたが、意外と簡単な事・方法があるのだなあと思いました。早速実践しようと思います。



申し込み・お問い合わせ

岩国市保健センター(岩国市健康推進課)
岩国市室の木町3丁目1-11 電話: 24-3751