

令和8年度

血管  
イキイキ

# 食活

## のすすめ

管理栄養士が  
食生活のポイントを

お話します



場所:保健福祉センター 2階 調理実習室

時間:10:00~11:30(受付は9:45~) 定員:15名

日程	講話内容	測定内容	対象者
5/21(木)	血圧が気になる方へ <small>※塩分濃度測定を希望される方は、ご自宅のみそ汁(具なし)を空き容器に入れて持参してください</small>	血管年齢 <small>※みそ汁の塩分測定</small>	★
6/19(金)	LDLコレステロールが気になる方へ	おすすめ献立の試食	★
7/15(水)	食生活を見直そう~エネルギーダウンの工夫~	おすすめ献立の試食	◎
8/21(金)	骨粗しょう症が気になる方へ	骨密度測定 <small>※手首での測定</small>	★
9/16(水)	食生活を見直そう~食事のバランス~	食事&運動習慣チェック	◎
10/19(月)	LDLコレステロールが気になる方へ	血管年齢	★
11/19(木)	血糖が気になる方へ	おすすめ献立の試食	★
1/26(火)	食生活を見直そう~食事の基本~	おすすめ献立の試食	◎
2/16(火)	血圧が気になる方へ <small>※塩分濃度測定を希望される方は、ご自宅のみそ汁(具なし)を空き容器に入れて持参してください</small>	血管年齢 <small>※みそ汁の塩分測定</small>	★
3/15(月)	食生活を見直そう~動脈硬化を防ぐ食事について~	食事&運動習慣チェック	◎

※ 定員数、講座の休止、内容の変更がある場合もあります。ご理解とご協力をお願いします。

※ 申込み多数の場合は抽選になります。抽選結果は開催の約1週間前にご連絡します。

★40歳~74歳までの  
市民の方向け



(テーマに応じ血糖値、血圧、  
コレステロールが高い方優先)

お申込・お問合せ

👉 電子申請 👈

または電話

締切:各回1週間前まで

秦野市役所

国保年金課 ☎ 0463(86)6874 健康づくり課 ☎ 0463(82)9603

◎特定健康診査または  
人間ドックを受診された方  
とその家族の方向け

