

令和7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
5/19(月)	血糖が気になる方へ	血管年齢	★
6/24(火)	血圧が気になる方へ	おすすめ献立の試食	★
7/16(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(木)	コレステロールが気になる方へ	血管年齢	★
9/17(水)	食生活を見直そう~食事のバランス~	血管年齢	◎
10/20(月)	骨粗しょう症が気になる方へ	血管年齢	★
11/20(木)	血糖が気になる方へ	おすすめ献立の試食	★
1/27(火)	食生活を見直そう~食事の基本~	おすすめ献立の試食	◎
2/17(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)を空き容器に大さじ2杯程度入れて持参してください</small>	血管年齢 みそ汁の塩分濃度※	★
3/16(月)	食生活を見直そう~動脈硬化を防ぐ食事について~	血管年齢	◎

※ 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

