

# 生活習慣病と慢性腎臓病

## 予防教室のご案内

寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。

いつまでも健康に暮らしたいけど、何に気をつけて生活をしたらよいのかしら。。。と思ってみえる方もみえると思います。保健師・管理栄養士による病態の説明や食事のポイントについての教室のご案内をさせていただきます。ご本人だけでなく、ご家族の方もぜひ一緒にご参加ください。

試食もあるよ



今年度の特定健診の結果で血糖値や血圧、脂質の値が高かった方で腎臓の機能に異常があった方や、昨年度の特定健診の結果で、血糖値や血圧、脂質の値が高く、医療機関受診が不定期や未受診の方にもご案内をお出ししています。

- テーマ 糖尿病予防について  
～血糖値を急上昇させない食べ方を知ろう  
日 時：**令和8年2月13日(金)**

WEBでの申し込みは  
こちらから



- テーマ 高血圧予防について  
～減塩でもおいしい食べ方のコツ  
日 時：**令和8年2月24日(火)**

WEBでの申し込みは  
こちらから



- テーマ 脂質異常症予防について  
～コレステロールを上げやすい食品を知ろう  
日 時：**令和8年3月3日(火)**

WEBでの申し込みは  
こちらから



- いずれも
- 時 間：10:00～11:30 (受付：9:45～)
  - 会 場：御嵩町保健センター
  - 内 容：
    - ・尿検査（推定塩分摂取量がわかります）※希望者
    - ・病態について
    - ・食事のポイントについて（バランスや量、食べ方など）
    - ・汁物（みそ汁やすまし汁など）の塩分測定 ※希望者

※汁の部分を 50ml くらい(大さじ3杯程度)お持ちください。
  - 持物：健診結果、筆記用具
  - 定 員：各日20名程度 ※定員になり次第締め切らせていただきます
  - 申込み：各日1週間前までに電話または WEB よりお申込みください。
  - 問い合わせ先：御嵩町保健センター

☎ 0574-67-2111 担当：佐合・村上