

## ヘルスアップ教室(特定保健指導)に参加しましょう

特定健診を受けた結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群に該当し方には、ヘルスアップ教室のご案内のしがきを郵送しますので、お申込ください。

### ヘルスアップ教室の内容

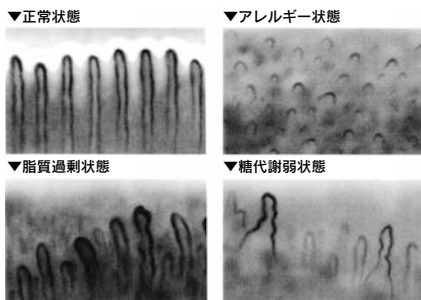
保健師、または管理栄養士が健診結果を説明し、メタボリックシンドロームから脱出するために、生活習慣の改善を一緒に考えます。  
※初回と最終回(6ヶ月後)に、手の指をモニターに写し血流観察をします。  
指先の血管の形で、食事の傾向や睡眠不足など生活習慣の傾向がわかります。(皮膚が厚い場合、測定できないこともありませす。)

### ●特典

- ①生活習慣の改善に活用できる健康ダイアリーや歩数計を差し上げます。
- ②運動教室、ウォーキング、医師講演会、栄養講座などに無料で参加できます。(調理は材料代負担あり)

### ●平成25年度の参加状況

100人が6ヶ月間、生活習慣の改善に取り組み、平均で体重マイナス0.7kgの改善がみられました。このまま継続していくと3年間で約マイナス4kgの減量が無理なくできます。  
●ご案内が届いた方へ  
ヘルスアップ教室に参加して、メタボリックシンドロームから脱出・改善しましょう。みなさんの参加をお待ちしています。



▲いろいろな血流パターン



▲指の血流をモニターでチェック

### ◆問い合わせ

健康管理課健康管理班

☎(02)3400

## 手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

### ミルクかん

材料(4人分) : 1人分 85kcal カルシウム 60mg

牛乳	200ml
粉寒天	3g
水	200ml
砂糖	30g
キウイフルーツ	1/2個
みかん缶	8粒



### 作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れて火にかけ、かき混ぜながらとくす。とけたら、さらに2分煮たてる。
- ② ①に砂糖を入れとかし、火を止めてから牛乳を加えて混ぜる。型に流し込み、冷やし固める。
- ③ キウイフルーツは皮をむき、輪切りにし半分に切る。
- ④ ②を型から出し、切り分けて器に盛りつける。③のキウイフルーツとみかんを飾る。

※牛乳が苦手な方もおいしく食べられる冷たいデザートです。