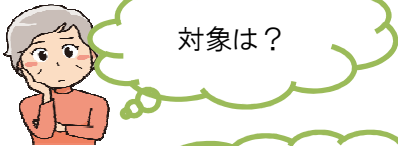




## 健康診断を受けて健康づくりをしよう!!



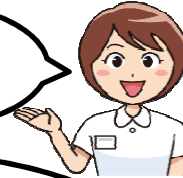
生活習慣病予防教室(健康診断事後教室)のご紹介・・・受講には健診結果が必要です



対象は？

健康診断  
結果がある

74歳以下の  
市民の方です



どんな教室？

「血圧教室」「脂質教室」  
「血糖教室」の3つです



内容は？

3回1コースで  
①からだの仕組みと生活習慣  
②食事の話  
③運動の話 実技がありますよ  
教室終了後には運動教室をご用意しています



## わたしにピッタリの教室は？

血圧が気になる

コレステロール  
中性脂肪が気になる

血糖値が気になる

全部気になる

**血圧教室へ  
7月・10月開催**

**脂質教室へ  
8月・11月開催**

**血糖教室へ  
9月・12月開催**

3つの教室に  
それぞれ  
参加しましょう

## 教室の感想を教えてください！

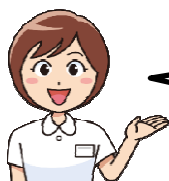
- 正しいことを学ぶことが健康的に楽しく生きていくことだと実感しました
- 運動をするとすっきりしました
- 血圧に良い運動の仕方がわかりました
- 健康診断で悪玉コレステロールの値が高かったので病気について知りたくて参加しました



わたしは  
血圧と脂質の教室に参加するわ



わたしは  
血糖教室に参加してみる！



血圧教室・脂質教室・血糖教室  
参加後の『運動教室』の様子です

最初にストレッチで  
からだをほぐします



筋トレで  
燃えやすいからだを準備します

基本はウォーキング！！  
歩き方を確認します



運動のあとは  
気分すっきり！



ウォーキングの  
基本がわかったよ



運動は苦手だけど  
最後までできたわ  
自宅で続けて  
コレステロールを  
下げたいな



## 夏のおやつ



(1人あたり 197kcal)

### ■ 材料 (5人分) ■

- ・白玉粉 … 130g(1カップ)
- ・絹豆腐 … 190g(2/3丁)
- ・ゆであずき缶 … 小1缶
- ・抹茶 … 小さじ2

### ～冷たい白玉じるこ(抹茶)～

#### ■ 作り方 ■

- ① ボウルに白玉粉と絹豆腐(水切り不要)を入れ、よく練る  
白い固い粉が無くなればOK
- ② ①を一口大に丸めて熱湯で茹で、浮いたら更に1分茹で、  
冷水にとる
- ③ 器に②を盛り、上にあずきをのせ、抹茶をふり、小さめの氷を添えて  
出来上がり

簡単に作れて美味しい、しかも豆腐を使っているので  
ヘルシーなおやつです  
暑い夏にぴったりな、少し大人な味わいを是非お試しあれ



### <申込み・問合せ>

一般財団法人 苫小牧保健センター  
電 話:(0144)35-2800  
受付時間:8:30~16:30(土日・祝日除く)