

お得にスポーツクラブを利用！運動で血圧・血糖などの改善を目指したいあなた

血液サラサラフィットネス

先着30名
参加者募集



脳梗塞・心筋梗塞・腎臓病などの原因である『動脈硬化』！
動脈硬化から血管を守るカギは“血液の質(血圧・血糖・脂質などの血液データの改善)”です。
自分に合った運動で血液データの改善を目指しましょう！

★こんな方におススメ★

- 血圧や血糖値が高く、医師に運動を勧められた。
- 健診の結果で血圧、血糖、脂質の値やメタボを指摘され、何とかしたい！
- 運動しているが、効果が出ない…、続かない。
どう運動すればいいかわからない…

★教室内容★

期間：令和5年12月1日～令和6年2月29日(3か月間)

場所：フィットネスクラブ エフバイエー中野

内容：上記フィットネスクラブを3か月間利用。(プール、ジム、レッスンプログラムなど自分にあった運動プログラムの実施。)
血液検査による改善の評価【3月上旬 北信総合病院にて実施】

★申込要件・参加費

参加条件：以下のすべてに該当する方。

定員 30名(国保20名、国保以外10名)

- (1) 40～74歳の町民。
- (2) R5年の特定健診を受診され、健診結果のある方 または R4年度の特定健診結果がある方でR5年度特定健診を受診予定の方。
- (3) 下記の表の項目の対象基準に1項目以上当てはまる方。

但し、医療機関に受診中の方は必ず主治医の承諾を得てください。

項目	対象基準	
血糖	空腹時血糖	100mg/dl以上
	HbA1c	5.6%(NGSP値)以上 ※JDS値の場合は5.2%以上
血圧	収縮期	130mmHg 以上
	拡張期	85mmHg以上
脂質	中性脂肪	150mg/dl以上
	HDLコレステロール	40mg/dl未満
	LDLコレステロール	140mg/dl以上

参加費：6,000円(3か月間の利用料自己負担分)

申し込み：電話または直接窓口でお申し込みください。

申込先 役場健康づくり支援係(2番窓口)

電話 0269-33-3116

担当 佐藤・塚田