



今年度、瑞穂市国民健康保険特定健康診査を受けられたかたへ  
検査結果はご覧になりましたか？検査値は今の身体の状態をあらわしています。  
まだ症状がない今だからこそ、身体のことを考えてみませんか。

瑞穂市では、特定健康診査を受診されメタボリックシンドロームに該当されたかたには、  
次のような内容で「スリムアップ教室」を開催しています。

## スリムアップ教室 ランチ会



### 栄養（食事）の話

少人数でランチを食べながら、食事量や食べ方  
などお話しします。  
生活習慣の具体的な改善方法を一緒に考えま  
す。

### 個別相談

保健師や栄養士が個別に健診結果についての説明と、  
生活習慣の改善に向けての相談を行います。



### 生活習慣改善への一歩は、 3本立ての教室で決まり！

平成26年度は延べ140人のかた  
が参加しました。

### 運動体験

運動の方法など、参加者皆さんで楽し  
く学べます。

### 胃がん肺がん同日検診

9月9日の台風18号の接近による暴風警報発令により、急遽中止しました「胃がん肺がん  
同日検診」の追加日が決まりました。詳しくは広報誌またはホームページをご覧ください。