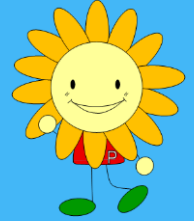


市民のための^{けんこう}健康づくり講座

健康づくりキャラクター



高血圧・
高血糖対策！

令和8年度 血管若返り大作戦！

「血管若返り」をテーマに約6か月間の健康講座を開催します(参加費無料)。

参加方法① または ②を選んで、

下記申込先へ電話、もしくは二次元コードからお申込みください。

参加 方法

①講座1～6セットで申込み

メンバーとして参加し、
約6か月間チャレンジする方
(40～74歳の方) ※先着18名
講座1の申込期間にお申込みください

②講座1～5へ随時申込み

講座1～5のお好きな講座のみ参加
(年齢制限なし)
※講座により定員がある場合があります

	日程とテーマ	申込期間	会場と定員
講座1	8月28日(金) 14:00～ わたしの体を「見える化」	8月14日(金)～21日(金)	舘葉プラザ ②20名
講座2	9月9日(水) 13:30～ 体は食べたものでできている	9月1日(火)～7日(月)	舘葉プラザ ②定員なし
10月10日(土) 健幸フェアに参加しよう！ 今年のテーマは「腸活」			舘葉プラザ
講座3	11月6日(金) 10:00～ 始めよう！かんたん健幸体操	10月26日(月)～11月2日(月)	舘葉プラザ ②32名
講座4	1月7日(木) 13:30～ わたしの「食」をチェック！	市報(12/15号)でお知らせします	舘葉プラザ ②22名
講座5	2月15日(月) 13:15～ 血管若返りのためのポイント	市報(12/15号)でお知らせします	舘葉プラザ ②定員なし
講座6	3月3日(水) ※①の方のみ 6か月チャレンジの振り返り	予約制のため、個別にご案内します	舘葉プラザ

申込先

村山市保健課 健康指導係

TEL:0237-55-2111(内線136)

二次元コードからの
お申込みはこちら→



講座
1

8/28(金)

時間

14:20~16:00

受付時間 14:00~

わたしの体を「見える化」

健診では分からないことを
『見える化』します！

筋肉量

塩分量
(尿ナトリウム)



食事
バランス

血圧

●【講話】ナトカリチェックについて

講師：山形大学農学部 助教 ^{ごりょうだ さ ゆ り} 五領田小百合 氏

「ナトカリ」とは、食塩の主成分である「ナトリウム」を減らし、野菜や果物に多く含まれる「カリウム」を積極的に摂るという高血圧予防の食事の考え方です。このナトリウムとカリウムの比（ナトカリ比）を低くすることが高血圧予防に有効です。尿検査でナトカリ比を測定することで、摂取塩分量を確認できます。

持ち物

- ・筆記用具
- ・水分（軽体操時の水分補給用）
- ・尿（当日2回目のもの、事前に容器を郵送します。）
- ・動きやすい服装、靴でご参加ください。

測定の待ち時間にはクアハウス基点のトレーナーと**軽体操**を行います！

講座
2

9/9(水)

時間

13:45~15:40

受付時間 13:30~

体は食べたものでできている

●【講演】「カラダは食べたものからできている」&「間食でおいしく楽しく健康長寿」

講師：株式会社 明治 北日本支社 栄養士

^{なかや さ き こ} 中屋沙希子 氏 ^{よしだ み ほ} 吉田美保 氏

● ベジメータで野菜摂取状況チェック、食事バランスの確認

ベジメータとは、指先に約10秒間光を当てるだけで、体内の「野菜の摂取状況」がすぐにわかる測定機器です。結果を知って食事バランスを見直し、野菜量を増やしてみましょう。10月の健幸フェアや1月の「講座4」で再測定できます。

皆さんもお馴染みの

明治

から**栄養の基礎**を
学びませんか？

持ち物

- ・筆記用具



講座
3

11/6(金)

時間

10:15~11:30

受付時間 10:00~

スポーツの秋

始めよう！かんたん健幸体操

～効果的な運動で血圧・血糖をコントロールしよう～

初めての方も安心！

● 講師：ウェルベース村山 こんのようすけ 今野陽介 トレーナー



持ち物

- ・飲み物
- ・バスタオル（マットの上に敷く用）
- ・【お持ちの方】歩数カウントができるもの（スマートウォッチ、歩数計など）
- ・動きやすい服装、靴でご参加ください。

講座
4

1/7(木)

時間

13:45~15:00

受付時間 13:30~

わたしの「食」をチェック！

- 【講話】うす味料理で野菜摂取量を増やそう

講師：矢吹病院 管理栄養士 すずき みほ 鈴木美帆 氏

- ベジメータで野菜摂取状況チェック、うす味みそ汁の試食

持ち物

- ・筆記用具

栄養の実践編！

うす味みそ汁を
ぜひ試食して
みてください



講座
5

2/15(月)

時間

13:30~15:00

受付時間 13:15~

血管若返りのためのポイント

- 【医師講演】血管若返りについて

講師：山形県立保健医療大学 理事長・学長

こうづき まさひろ
上月 正博 氏

健康寿命を延ばすためには、
血管を若く保つことが最重要。
日々の生活習慣のポイントを
お話しいたします。

～講師プロフィール～

医学博士。リハビリテーション科専門医、総合内科専門医、腎臓専門医、高血圧専門医。2022年から、現職（山形県立保健医療大学 理事長・学長）、東北大学名誉教授。心臓や腎臓などの内部障害のリハビリテーションを専門とする世界的名医。著書も多数。

- 塩分量（尿卅加）調査（先着 40 名）

持ち物

- ・筆記用具
- ・尿（当日 2 回目のもの、事前に容器を郵送します。）



6か月チャレンジの振り返り

- 筋肉量等測定
- 尿ナトリウム比、ベジメータ結果等をもとに保健師との振り返り

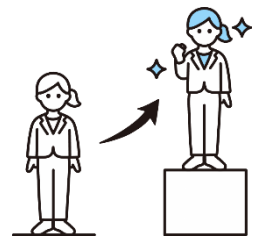
約6か月間の取り組みを一緒に振り返り、測定の結果をもとに体や行動の変化を確認します。参加する前の自分と参加した後の自分を比べてみましょう！

持ち物

後日ご案内します。

ご希望の方に

TANITA 活動量計を
プレゼント！



村山市では健康づくり計画「第3次健康むらやま21計画」に基づき、市民の健康づくりを応援しています。

がん検診
歯周病検診 を受けましょう

20歳になったら

子宮がん
検診

歯周病
検診

40歳になったら

胃がん
検診

肺がん
検診

大腸がん
検診

乳がん
検診

村山市では30歳から地域の公民館等でがん検診を受けることができます。

運動する習慣をつけましょう



予約不要・参加費無料

昼クラス

夜クラス

9/17(木)
10/22(木)
11/26(木)
12/24(木)
1/28(木)
2/25(木)
3/25(木)

9/7(月)
10/5(月)
11/9(月)
12/14(月)
1/18(月)
2/8(月)
3/8(月)

詳しくは市ホームページを
ご覧ください

