

生活習慣病予防塾 2回コース

参加者募集中

アラフォーからのヘルスケア

3ヶ月で3Kgダイエット術

無料

メタボが気になる方の知って、体感するお得な教室です！！食べて、動いて、しゃべって、是非この機会にお申し込みください。

メタボ判定基準 あなたは「メタボ」？、「メタボ予備群」？

内臓脂肪型肥満

腹囲

男性：85cm 以上
女性：90cm 以上



脂質異常

どちらか、又は両方

中性脂肪値 150mg/d 以上

HDLコレステロール値 40mg/d 未満

高血圧

どちらか、又は両方

最高（収縮期）血圧 130mmHg 以上

最低（拡張期）血圧 85mmHg 以上

血糖値

どちらか、又は両方

空腹時血糖値 110mg/d 以上

HbA1c 5.2 以上

2つ以上該当

メタボ



1つ該当

メタボ予備群



開催日時 第1回：平成22年9月18日（土）9：30～13：00

第2回：平成22年9月25日（土）9：30～12：00

両日とも受付は9：00から

場所 岡崎げんき館 3階講堂（若宮町2丁目1番地1 裏面に地図あり）

内容  **buffetで500kca 試食、講話、体脂肪・活力年齢測定、**

ポッコリお腹の改善体操実技など

講師 **ベテラン 管理栄養士 野中 陽子 氏**
健康づくりリーダー

体験山盛り！

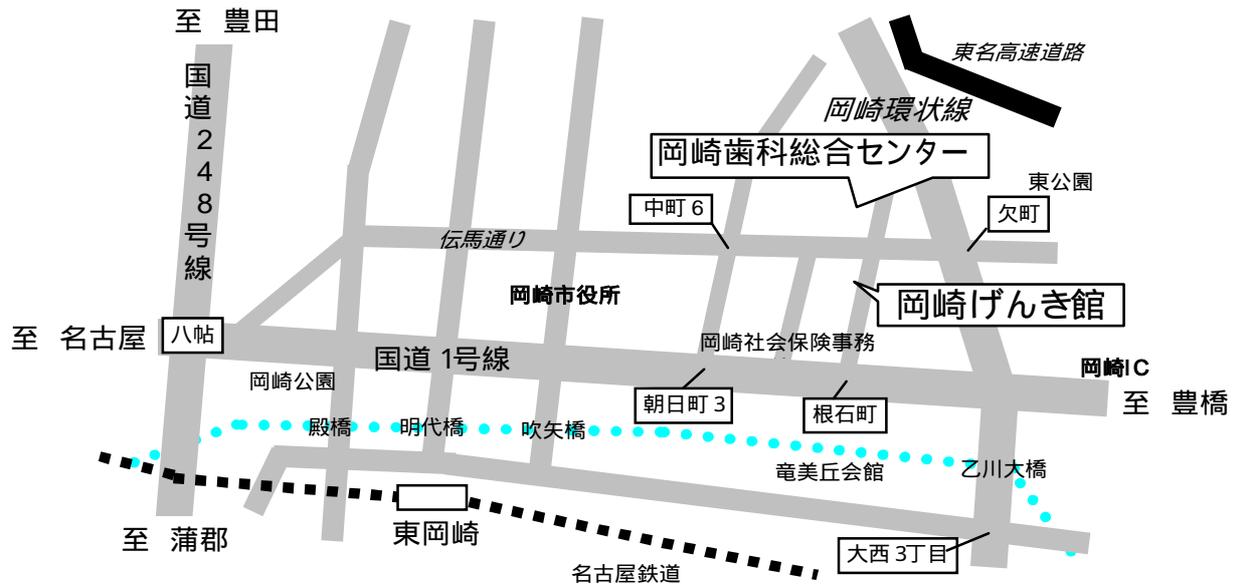
対象 特定健診結果がメタボ・メタボ予備群、その他受講希望の方、
30歳代の方及びご夫婦での参加大歓迎！

定員 50名（先着順）

申込み **今すぐ！** 国保年金課管理班 ☎0564-23-6275

問合せ先 までお電話を（締切：平成22年9月10日（金））

岡崎げんき館案内図



交通 電車・バスでのお越しの場合

- ・名鉄「東岡崎駅北口バスターミナル」 - (名鉄バス) 「岡崎げんき館前」下車 (真前)
- ・愛知環状鉄道「中岡崎駅」 - (まちバス 東西ルート) 「岡崎げんき館」下車 (岡崎げんき館敷地内)

イベントなどにより、一時的に駐車場が満車となる日があります。混雑を避けるため、公共交通機関や自転車等のご利用にご協力ください。