

令和4年度

セルフ健康応援教室



自分を知る・内臓脂肪を確認！

「腹部CT検査体験会」

病院で腹部CT検査を受け、実際の内臓脂肪量を知ることができます。

*対象：特定保健指導対象者のみ検査対象

<検査機関> 五泉中央病院

<検査料金> 1,400円

<時間> 午後2時45分～3時30分

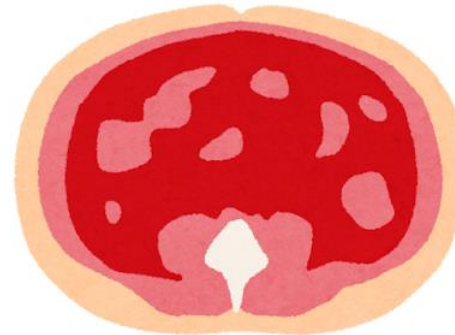
<日程>

① 7月21日(木) ② 7月29日(金)

③ 8月10日(水) ④ 8月18日(木)

⑤ 8月26日(金) ⑥ 9月6日(火)

⑦ 9月15日(木)



健康福祉課 健康づくり係
電話 43-3911
(内線 228)

・申込は、健康福祉課健康づくり係に電話でお申し込みください。

・料金は、五泉中央病院でお支払いください。

・日程変更や欠席の場合は、必ず上記に連絡願います。



お口の健康と生活習慣病とは密接な関係が！

お口の健康教室

いつまでも、おいしく食べられるように
実技で楽しく学びます。

<日時>9月21日(水)

午前9時30分～11時(受付 9時～)

<場所>五泉市保健センター

<講師>歯科衛生士 酒井 綾子 氏



やめたいと思う気持ちを応援します！

タバコ知識講座

やめられないのはタバコに依存性があるから…意思の弱さだけではありません。

<日時>9月27日(火)

午後1時30分～3時

(受付 午後1時～)

<場所>五泉市保健センター



卒煙(禁煙)教室

○第1回座談会 ～気軽に語ろう！タバコのこと～

<日時>10月12日(水) 午後1時30分～3時

○第2回座談会 ～タバコ卒業できそうですか？～

<日時> 1月16日(月) 午後1時30分～3時

*場所は、どちらも五泉市保健センターです。



軽度のうちに確実な生活改善を！

糖尿病予防講演会

糖尿病にならないように、食生活・生活習慣の改善のポイントをお話しします。

<日時>8月18日(木)

午後2時～2時45分

<場所>五泉市保健センター

<日時> 9月8日(木)

午後2時～2時45分

<場所>村松保健センター

*講演の内容は、同じです。

<講師>篠川医院 篠川 智 医師



で簡単食事チェック

食事の写真を撮影し、

① 名前 ② 生年月日

③ 献立名 ④ 感想など

を記入の上メールで送ってください。

食事のアドバイスを返信します。

メールアドレス

kenkoudukuri@city.gosen.lg.jp

