



その体、病気になる一歩手前かもしれません。



今なら間に合う！今なら変われる！あなたのための

スリムアップ教室



特定健康診査の結果、あなたは、特定保健指導積極的支援の対象者になりました。
特定保健指導は、「あなたの未来を守る、健康のナビゲーション」です。

開催日程が決まり次第、改めてご案内いたしますので、
気軽に、前向きに、ぜひ一度受けてみてください。参加費は無料です！

私一人では絶対に
できていなかった
ダイエットも、仲間が
いることで達成できた
と思っています。

教室に参加した
みなさんの声

客観的にみてもらい、
目標体重にすることが
できました。

日頃運動等してこな
かったので不安でし
たが、講義の運動につ
いていけました。

食事内容を見直したり、自
分でできる運動をしてい
くうち、
- 8kg減量できました。

スタッフの皆様も大変親切に対応
していただき、初心者でも誰もが
参加できる教室です。
来年はメタボでなくなっていると
自負しております。



お問い合わせ先

〒489-8701 瀬戸市追分町 64-1 国保年金課 給付係 ☎0561-88-2639

◆◆ Q and A



どうして私が教室の対象になったのでしょうか。特に健康で気になることはないのですが…

「体調はいいのに、どうして保健指導を受けなきゃいけないの？」

「病気じゃないのに、なんだか大げさじゃない？」その気持ち、よくわかります。

でも実は、生活習慣病の多くは「**症状がないまま進行する病気**」なんです。

初めは痛くもかゆくもありません。ですが、進行すると、心筋梗塞や脳卒中で突然倒れる。腎臓が悪くなり透析が必要に、糖尿病の悪化で視力低下や足の切断になることも！

こうした深刻な病気を防ぐために、早めの対策が必要です。



Q

教室の内容は難しくない？ 先生はどんな人ですか？

A



楽しくわかりやすい教室ですのでご安心下さい。
親しみやすく、明るい講師が、みなさんの状況に
ぴったりの方法をご提案します。



Q

仕事や家事が忙しくてそれどころじゃないよ！

A

教室では、無理なく継続できる内容をご提案します。
教室に通う時間がない方も、ぜひ一度ご相談ください。

