

あなたの食事は★いくつ？



【問合せ・申込み先】 地域保健課 ☎ 242-8301

普段の食事の内容、気になっていませんか？

～食品サンプルから選んだ食事をサッと診断～

予約制 無料

あなたの生活に合った食事のポイントを管理栄養士が個別でアドバイスいたします。

開催日	開催時間帯	備考
8月23日(月)	9:20~11:20	左記日程から 所要時間 20分
9月11日(土)		
11月30日(火)	13:20~15:20	
1月25日(火)	9:20~11:20	

3食かかさず
主食・主菜・副菜を
基本にバランスよく
食べよう！

【会場】甲府市保健センター（プレイルーム）

【申込み方法】お電話にてお申込みください。



主食



主菜



副菜

健康に関して知る・学ぶ



【問合せ先】 地域保健課 ☎ 237-2505

働く世代の「健康づくり講座」

●市内50人未満の事業所に健康に関する講習会を職場で行います。 **申込制 無料**

【講習内容】食事が夜遅くなってしまう方に、ストレッチでリフレッシュ、心の元気アップ等
※会場・時間はご相談に応じます。

糖尿病リスクチェック **申込制 無料**

～ヘモグロビンA1cのセルフチェックをしませんか？～

- 指先からの自己採血で、過去1～2か月の血糖の状態が分かります。
 - 糖尿病予防には若い頃から生活習慣を改善し、健康づくりを心がけることが大切です。ご自身の健康について振り返るきっかけにどうぞご利用ください。
- ※対象となる方には条件があります。また日程や会場など、詳しくは広報こうふまたは甲府市ホームページをご確認ください。



ウォーキング健康教室 **申込制 無料**

●効果的なウォーキング方法を基礎から学ぶ教室です。

●ウォーキングの効果には、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、脳血管疾患等）の予防や改善、筋力、体力の増強、ストレス解消などがあります。

※教室については、広報こうふまたは市ホームページをご確認ください。

ウォーキングマップの活用について

- 甲府市ウォーキングマップは、市内31地区の保健計画推進協議会により作成した地域のウォーキングコースが紹介されています。健康づくりの第一歩として、身近な地域を歩いてみませんか？（ウォーキングマップは健康支援センター等で配布、また市ホームページからダウンロードできます。）



【あなたの生活習慣チェック！】“今”の身体の状態を確認してみませんか？

チェック項目：メタボチェック、活動チェック、引き算ダイエット

- パソコン・スマートフォンなどで気軽にチェックできます。
 - 利用料は無料ですが、通信料金は自己負担となります。
 - このシステムの判定はご自身の生活習慣や健康に関心をもっていただくためのものです。結果にかかわらず、心身の不調を感じられた方は専門機関にご相談されることをお勧めします。
- ※医学的診断をするものではありません



検索ワード：甲府市 生活習慣