

令和8年度

10年後のあなたとあなたの大切な人のために

千代田町

「生活習慣病予防・改善教室」 のご案内

無料



千代田町国保では、対象の方に「生活習慣病予防・改善教室」を開催します。

今年度は体組成(インボディ)測定、カロテノイド測定を1回目と3回目に行います。健診結果も踏まえたご自分の体の現状を知っていただき、健康測定を有効活用できるプログラムになっております。



生活習慣病予防・改善教室測定メニュー

●カゴメベジチェック®で 野菜不足かどうかをチェック!

あなたの野菜摂取量がわかる!

皮膚のカロテノイド量から
野菜摂取の充足度(120段階)と
野菜摂取量の推定値(g)を表示します



手のひらに
センサーをあてて
数十秒で判定!

●高精度体成分分析装置「InBody」で カラダの状態をチェック!

インボディでこんなことがわかる!

- ①タンパク質など栄養摂取状況がわかる
- ②体の部位別の骨格筋量、体脂肪量が正確にわかる
- ③内臓脂肪レベル、体型判定が提示される

検査した当日に
結果が
わかります



スケジュール・申込方法・講師の紹介は裏面をご覧ください

講師紹介



講師 木村 倫代先生

ぐりんぴーす代表取締役

管理栄養士、糖尿病療養指導士、肝炎コーディネーター

糖尿病専門医クリニック、腎内科透析クリニックに勤務するかたわら民間企業、健保組合にて、特定保健指導、重症化予防プログラムの構築、管理栄養士育成を実施、自治体での健康講座を多数開催。

食することで、「日本を健康に!」をコーポレートメッセージとして、2020年起業。

36年間の栄養指導経験から、身体メカニズム、食することの大切さを分りやすく説明する指導法を確立。

参加者からは「体重が減り血圧が下がった」「好きなものを食べているのに血糖値が良くなった」など、食べることを楽しみながら健康を手に入れる、一過性の成果だけでなく、未来の健康につながる指導法です。



講師 谷野 美鈴先生

健康運動指導士

大学卒業後、エアロビクスインストラクターを経て、現在、アンチエイジング対策と生活習慣予防の運動等の講師をつとめる。

特に、脳と体を一緒に元気にさせる運動指導が好評!

教室のスケジュール(全4回)と内容

日程	時間	内容	会場
9月15日(火) (受付 9:00~9:30)	9:00~10:00	インボディ測定・カロテノイド測定 ☞表面参照 ※インボディは素足で測定します。ストッキングの着用は避け、靴下でお越しください。	千代田町役場 2F 大会議室
	10:00~11:30	ステップ1 スタートアップ 健診数値の見方、野菜・タンパク質の重要性	
10月 2日(金) (受付 9:30~10:00)	10:00~11:30	ステップ2 日常生活の振り返りと 血糖に関するメカニズム	
10月16日(金) (受付 9:00~9:30)	9:00~10:00	血液検査・インボディ測定・カロテノイド測定 ※血液検査もあるため、9:30までに必ずお越しください。 ※検査当日は朝食をとらないでください。検査終了後、食事を提供します。 ※インボディは素足で測定します。ストッキングの着用は避け、靴下でお越しください。	
	10:00~11:30	フォローアップ教室 血糖値を効果的に改善するエクササイズ	
11月26日(木)	9:00~17:00	個別結果説明会(個別にご案内します) 一人20分程度	

※当日は、マスクの着用をお願いいたします。また、37.5℃以上の発熱がある方や、体調の優れない方はご参加をお控えください。

対象者 千代田町国民健康保険に加入し、今年度の特定健康診査において、ヘモグロビンA1c等の数値が高く、生活習慣病予備軍の方

教室にご参加されていない方には後日電話での保健指導をさせていただく場合がございます。

お申込み先・お問い合わせ先

現代けんこう出版へ電話でお申込みください

保健指導機関 **現代けんこう出版**



0120-243-246

受付時間 平日 10:00~17:00

定員 30名 *先着順とさせていただきます

参加費 無料

受付開始 8月4日(火) 10:00~

その他 健診結果表をお持ちください

本事業は、千代田町から「株式会社現代けんこう出版」への委託事業として行われます。現代けんこう出版は審査が厳格な保健医療分野の「プライバシーマーク」取得企業であり、全国で実績のある保健指導事業受託機関ですので、安心してご連絡ください。お預かりする個人情報は、保健指導の目的以外に利用されることは一切ありません。



〈主催〉千代田町国民健康保険(住民生活課) 〈委託先〉現代けんこう出版