あなたの食事は★いくつ？

【問合せ･申込み先】 地域保健課　☎２４２－８３０１

食品模型を選んで、20分で楽しく食生活をチェック！

申込制　無料

普段の食事で気になっていることはありませんか？
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
９月　３日（木）	９：20～11：30	個別相談 左記日程から 所要時間１人 20分程度
９月30日（水）	13：20～15：30	
11月　４日（水）	13：20～15：30	
12月　４日（金）	９：20～11：30	
１月12日（火）	13：20～15：30	
２月20日（土）	９：20～11：30	

バランスの良い食事とは、
主食・主菜・副菜が
そろっていることです



【会　　場】健康支援センター敷地内　保健センター
【申込方法】開催日前日までにお電話にてお申込みください。

甲府市からの食育･栄養に
関する情報はこちらから➤

健康に関して知る･学ぶ

【問合せ先】 地域保健課　☎２３７－２５０５

申込制　無料

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でご確認ください

甲府市民は血糖値高めが多い！高血糖状態の予防、改善が必要です。

●糖尿病予防教室

血糖値を上げにくくする生活の「コツ」を学ぶ教室です。

●糖尿病リスクチェック

～ヘモグロビンＡ１ｃのセルフチェック～

指先からの自己採血で、過去１～２か月の血糖の状態を確認します。

生活習慣病の予防・改善、体力の維持・向上に！運動で健康づくり！！

●ウォーキング健康教室



効果的なウォーキング方法を基礎から学ぶ教室です。

●こうふ運動教室

自宅で簡単にできる筋力トレーニング、ストレッチ、ウォーキング等を学ぶ教室です。

働く世代の健康づくり講座

●従業員が概ね５０人未満の市内事業所を対象とした出前講座です。
【講習内容】がん・糖尿病など生活習慣病予防、食生活、心の健康、運動、職場の健康づくり等
会場・時間は応相談。詳しくは甲府市ホームページで確認、またはお気軽にお問合せください。

【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、活動量チェック、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