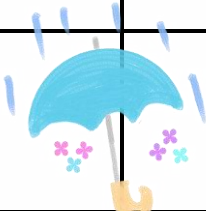


6月 エクササイズクラブ計画表



曜日	月	火	水	木	金
日付	2	3	4	5	6
使用できる時間	閉館 ほのぼの教室	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館 赤ちゃん健診	9時～12時 13時～16時
日付	9	10	11	12	13
使用できる時間	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～16時	閉館 すくすく教室	閉館 2.6歳歯科検診	9時～12時 13時～16時
日付	16	17	18	19	20
使用できる時間	閉館 リス・ムーキング 13時～15時 健診準備のため	閉館 特定健診 センター	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～15時 健診準備のため	閉館 特定健診 センター
日付	23	24	25	26	27
使用できる時間	9時～12時 13時～16時	9時～12時 13時～15時 健診準備のため	閉館 特定健診 センター	閉館 3歳児健診	閉館 特定健診 センター
日付	30	7/1	7/2		
使用できる時間	9時～12時 13時～15時 健診準備のため	閉館 特定健診 センター	閉館 特定健診 センター		
★ センターの事業の都合上、急遽予定が変更になる場合があります。ご了承ください。					

利用希望者は、年度ごとに登録の更新が必要です。
エクササイズクラブ登録用紙に必要事項を記入し、事務所へ提出してください。

利用にあたって

- 施設利用のルールを守ってください。
- エアコンは使用できません

特定健診を受けよう!!

1年に1度、特定健診を受診し生活習慣の改善が必要な方は、
保健指導を受けましょう

特定健診とは？

特定健康診査の略称で、メタボリックシンドロームに着目した検査を行うことで、生活習慣を見直すきっかけとし、生活習慣病の予防につなげるものです。国民健康保険や協会けんぽ、健康保険組合などの医療保険者が実施主体となります。

健診結果が届いたら、**必ず開封して結果を確認しましょう**。それぞれの検査項目に「異常なし」「要観察」「要精密」などの結果が記載されています。

不健康な生活習慣

過食・塩分過多 運動不足
飲酒 喫煙 ストレス過剰 など

高血圧 高血糖 脂質異常 肥満

初期の段階では症状はない
1年に1回健診を受けて自分の状態について知り、
この段階で生活習慣を改善しよう！

放置しておくto 数年～数十年後に...

脳卒中 心疾患 糖尿病

などの生活習慣病を発症する恐れが