

バイバイ！！

メタボ講座のご案内

高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病は内臓脂肪の蓄積が原因だと言われています。メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満症候群）は気づかないうちに進行するのが特徴です。最近お腹まわりが気になるあなた。メタボリックシンドロームなんて関係ないと思っているあなた。ぜひこの機会にご参加ください！

＊開催日時；平成20年10月18日（土）

午後2時30分～

午後4時00分

＊開催会場；久留米工業大学 学生食堂内



＊実施内容

1. 講話 「私たちの生活習慣に潜むメタボリック症候群について」

「メタボリックシンドロームとは」に始まり、その予防、メタボにならない生活習慣について保健師・栄養士がわかりやすく説明します。

2. 健康づくり相談

★ 健康・栄養相談・・・保健師・栄養士があなたの相談に応じます！

★ プレ健診・・・体組成（体重・体脂肪・筋肉量・骨量）・腹囲・血圧の測定

＊ プレ健診、健康・栄養相談は希望者のみです

★ スモーカーライザーによる測定（呼気中の一酸化炭素濃度を測定）

お問い合わせ

久留米市保健所 健康推進課（担当：橋口） TEL 0942-30-9033