

## 働き世代のための生活習慣病予防教室

～生活習慣と食生活を見直してみませんか？～

赤間西食生活改善推進会

例えば高血圧・・・3人に1人が高血圧  
糖尿病・・・4人に1人が糖尿病とその予備軍  
現在の私たちの食生活は次の世代の子供達が受け継ぎます。  
今、私たちが出来ることから始めてみませんか？

日時：11月23日(土) 9:30~12:30 (13:00)

場所：赤間西コミセン 調理室

参加対象：30代~40代~50代(60代) 働き世代 男女 30名

教材：テキスト、クリアファイル、メタボメジャー (配布)

実習：メニュー(麦ごはん、鶏肉のピカタ、ミックスビーンズのナムル、  
ほうれん草の豆乳スープ、季節の果物)

持参するもの：エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具

参加費：300円

申込締切：11月16日(土)

申し込み・問い合わせ

赤間西コミセン TEL：(0940) 38-9506 / Mail：akanikoclub@gmail.com

### 世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業

若者世代 高校生、大学生を対象に朝食の大切さや食事バランスの必要性

働き世代 健康管理が行き届かない不規則な生活に生活習慣病予防として肥満予防  
や減塩対策で見直しを行う。

高齢世代 「シニアカフェ」で小さなグループ単位で高齢者を集め、低栄養やフレイル  
予防を伝えて、併せて人と人との交流で孤立しない高齢者の閉じこもり  
解消をすすめる。