

健康診断の結果に「気になる」項目があった方へ

保健師・管理栄養士による

参加費 無料

## 生活習慣病 対策講座

いつもの習慣が血管を傷つけているかも…!? 生活習慣を整える“コツ”を教えます。  
自分自身の健康課題を振り返り、「気になる」の対策をすることで来年の健康診断結果が楽しみになる!

## 脂質異常症編

- LDLコレステロール  
120mg/dℓ以上
- HDLコレステロール  
40mg/dℓ未満
- 中性脂肪  
150mg/dℓ以上

慢性腎臓病編  
(CKD)

- 血清クレアチニン  
男性:1.0mg/dℓ以上  
女性:0.7mg/dℓ以上
- eGFR 60未満
- 尿たんぱく (+)以上

## 糖尿病編

- 空腹時血糖値  
100mg/dℓ以上
- HbA1c  
5.6%以上



ふじキュン

上に  チェックのついた講座があなたへのおすすめです!

10月30日(月)

申込開始

9月29日(金)

11月7日(火)

申込開始

10月4日(水)

11月13日(月)

申込開始

10月13日(金)

時間：10時～12時 / 会場：藤沢市保健所 2階

講座参加希望の方は電話等でお申込みください



ふじキュン

各講座 動画配信

12月 公開スタート

藤沢市保健医療センター 健康情報 動画



申込不要! 視聴の際は2023年12月1日以降  
上の検索、または右の二次元コードより  
動画ページにアクセスしてください



動画ページ

申込み・問合せ

藤沢市保健医療センター 〈〒251-0861 藤沢市大庭5527-1〉

公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課

FAX : 0466-86-6065

Mail : [ho-shien@fhmc.or.jp](mailto:ho-shien@fhmc.or.jp)

電話 0466-88-7311 (受付 9:00~17:00)

(希望講座・氏名・電話番号 要記入)