

# いきいき健康教室 年間予定表

～生活習慣病対策～

	開催時間場所	内 容	昼食
4/19 (土)	11:00～11:40 ドック室	検査データの見方 健康の源は食事から ～看護師より～ ～管理栄養士より～	なし
5/ 未定	未定	食事のミネラルに注意しよう！ エネルギーUPの工夫 ～管理栄養士より～	なし
6/21 (土)	11:00～12:00 ドック室	標準体重を計算しよう 食べ物のカロリーを知ろう！！ ～看護師より～ ～管理栄養士より～	あり
7/19 (土)	11:00～11:40 ドック室	メタリックシンドロームとは？ メタリックシンドロームを予防しよう！！ ～看護師より～ ～管理栄養士より～	なし
8/23 (土)	11:00～11:40 ドック室	高脂血症について 食物繊維たっぷり料理で生活習慣病を予防しよう！ ～看護師より～ ～管理栄養士より～	なし
9/20 (土)	11:00～12:00 ドック室	内服のお話 食品交換表を開いてみよう！ ～薬剤師より～ ～管理栄養士より～	あり
10/ 未定	未定	Dr.のお話 嗜好品のエネルギーを知ろう ～管理栄養士～	なし
11/15 (土)	11:00～11:40 ドック室	楽しく運動療法 運動と栄養について ～理学療法士より～ ～管理栄養士より～	なし
12/13 (土)	11:00～12:00 ドック室	高血圧について 減塩の工夫 ～看護師より～ ～管理栄養士より～	あり
1/17 (土)	11:00～11:40 ドック室	ビデオ学習 外食時・お惣菜利用時の注意点 ～看護師より～ ～管理栄養士より～	なし
2/ 未定	未定	骨粗鬆症・貧血を予防しよう Ca・Feたっぷりの料理 ～管理栄養士より～	なし
3/18 (土)	11:00～11:40 ドック室	血糖測定 食事療法長続きの秘訣 ～看護師より～ ～管理栄養士より～	あり

- ※ 開催日・内容については変更になる場合があります。  
詳細については毎月病院掲示板にてご案内しておりますのでご覧下さい。
- ※ 外来からの参加は予約が必要です。一部負担金があります。  
参加を希望される方は医師又は看護師までお気軽に声をかけて下さい。
- ※ 昼食を提供する月に参加される時は、内服薬を忘れないようお持ちください。