

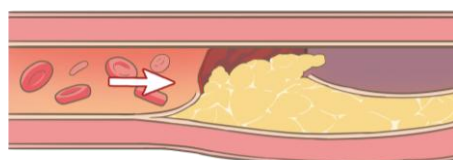
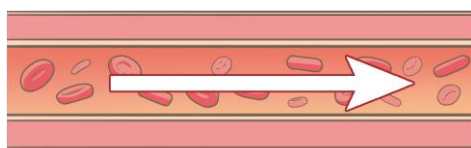
知って、動いて、変えていく3日間 動脈硬化を予防して、 健康な血管を育みましょう！

対象：岸和田市民（40～69歳）かつ、令和7年または
令和8年に健康診断（採血を含む）を受診された方

場所：岸和田市立保健センター 3階会議室

申込：電話・オンラインにて先着順（詳しくは裏面へ）

定員：20名



動脈硬化とは・・・血管内部にコレステロールや脂肪が溜まり、
徐々に血管壁が厚くなっていく状態です。

動脈硬化が進行すると、心臓病や脳卒中等を引き起こす可能性が高まります。
この教室では、動脈硬化やその予防方法について分かりやすく解説し、
具体的な運動方法や食事のポイントをお伝えします！

動脈硬化を予防するための3日間プログラム（全日参加必須）

講義編

岸和田市民病院 心臓血管外科 顧問

患者支援センター長 尾上雅彦氏

日時 ▶ 12/24(木) 14:00～16:00

運動編

健康運動指導士 朝海伯子氏

日時 ▶ 1/13(水) 10:00～11:30

食事編

健康推進課 管理栄養士

日時 ▶ 1/29(金) 14:00～16:00

参加費
無料



<申込方法>

12月7日（月）より、お電話の場合は下記問い合わせ先へ
オンラインの場合は市のホームページよりお申し込みください。

※下記QRコードから市のホームページが開きます。

※聴覚・言語機能に障害のある人のみFAXでのお申込みを受付します。

お申込みには、①氏名②年齢③住所④生年月日⑤電話番号
が必要になります。

＊定員に達し次第、受付を終了といたします。

※講義編・運動編・食事編の3日間すべて参加必須です。

<持ち物>

☆講義編☆

持ち物：筆記用具、令和7年または令和8年の健診結果（脂質（HDL・LDLコレステロール）、血糖（血糖値・HbA1c）の検査結果が記載されているもの）



健診結果を使って、
動脈硬化リスクチェックを行います!👉

☆運動編☆

持ち物：筆記用具（運動しやすい服装・靴でお越しください。）

☆食事編☆

持ち物：筆記用具

※お飲み物が必要な方は、各自でご持参ください。

<問合先>

岸和田市市民健康部健康推進課 健康増進担当

TEL：072-423-8811

FAX：072-423-8833

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前9時～午後5時30分



↑オンライン申込は
こちらから



健康のために、今の生活を振り返ってみませんか？
みなさまのご参加お待ちしております！