

本気でやせたい人のための

# スマートダイエット教室

参加者募集!!

スマート  
『SMART (知的に、美しく) ダイエット』であなたが変わります!

## <開催要項>

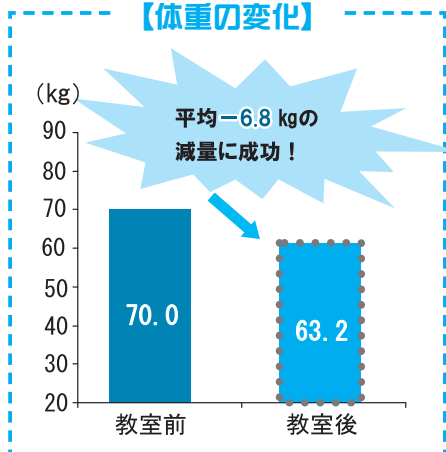
- ◇日程 5/26・6/2・6/16・6/30・7/21・7/28 (火曜日・全6回)  
午前9時30分～11時30分まで(9時受付開始)
- ◇場所 行方市麻生保健センター
- ◇講師 筑波大学教員、管理栄養士ほか
- ◇参加費 3300円(テキスト代、血液検査代を含む)
- ◇定員 30名(応募者多数の場合は抽選)※毎回参加できる方を優先します
- ◇対象 BMIが25以上で「本気でやせたい」と思っている35～64歳の方  
※BMIの計算方法=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
※治療中の方は、主治医の許可が必要です。

## 申し込み方法

4月30日(木)までに健康増進課(北浦保健センター)へお申し込みください。  
☎0291-34-6200  
平日9時～17時

～平成20年度 スマートダイエット教室の実際の結果です～

### 【体重の変化】



洋服のサイズが小さくなった

動くのがラクになった

食事の大切さがよくわかった

気持ちが前向きになった

お尻や太ももが細くなった

家族の食生活も変わった



体重だけでなく腹囲(ウエスト)は約7cm、体脂肪率は約5%減りました。これまで減量に失敗している人でも大丈夫です。確実な効果を引き出すスマートダイエットにぜひチャレンジしてみましょう!

## 総合健診のお知らせ(北浦・玉造地区)

平成21年度の総合健診を下記の日程で実施します。病気の発見、からだの異変を早期に発見するためにも総合健診を受けましょう。お申し込みは各地区保健協力員さんまたは北浦保健センターへ直接お申し込みください。

地区	北浦地区	玉造地区
期日	6月7日(日)～6月11日(木)	6月21日(日)～6月25日(木)
場所	北浦保健センター	玉造保健センター
申込期限	5月1日(金)	
申込先	健康増進課(北浦保健センター) ☎0291-34-6200	



※特定健診は国保加入者のみ受診できます。国保以外の方は医療保険者に確認をお願いします。

## ～妊婦健康診査の変更について～

平成21年4月1日から公費負担で受けられる妊婦健康診査の検査項目が追加され、さらに受診回数も5回から14回になります。受診票を使って医療機関で妊婦健診を受ける場合は、新しい受診票が必要となります。まだ交換されていない妊婦の方は健康増進課(北浦保健センター)までお問い合わせください。

○問合せ 健康増進課(北浦保健センター) ☎0291-34-6200 FAX0291-34-6003