

市町村名 天城町  
担当課名 けんこう増進課  
連絡先 0997-85-4100

事業名 (テーマ等)	「目指せ-1kg!～生活改善プロジェクト～」
実施日時(期間)	10月30日 10時～11時・18時～19時
具体的な事業内容	<p>【目的】生活習慣病リスクの高い方への重症化予防</p> <p>【対象】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・糖尿病性腎症重症化予防の対象者</li><li>・特定保健指導対象者</li></ul> <p>【内容】</p> <p>健康運動指導士による</p> <p>「重要だった食後の〇分！」をテーマとした講話と運動の実践</p> <p>【結果】</p> <p>参加者 午前：9名 午後：10名</p> <p>・参加者からは「糖尿病の怖さを知った。」「食後の運動の効果が分かった。」「体重計を買ってなるべく測るようにしてみる。」「2～3ヶ月コースで月に1回このような教室をお願いしたい。」等の声があった。</p>