

東浦町生活習慣病及び要介護状態の予防のための健康づくり教室実施要
領

(目的)

第1条 この要領は、住民に対する健康づくり教室を実施することで、住民が健康上の問題点等を改善し、もって生活習慣病や要介護状態となることを予防することを目的とする。

(健康づくり教室の種類等)

第2条 健康づくり教室の種類、受講対象者及び受講料は、別表のとおりとする。

(受講の申込み)

第3条 健康づくり教室を受講しようとする者は、町長に受講の申込みをするものとする。

(雑則)

第4条 この要領に定めるもののほか、必要な事項は、町長が定める。

附 則

この要領は、平成26年6月1日から施行する。

別表（第2条関係）

健康づくり教室の種類	受講対象者	受講料
らくらく筋力アップ教室参加のための健康度評価	63 歳以上の男性	74 歳未満の方 6,150 円 75 歳以上の方 3,100 円
筋トレ・スリムアップスクール	20 歳から 74 歳までの者で、次のいずれにも該当するもの (1) BMI 指数 23 以上又は腹囲 83 センチメートル以上の者 (2) マシントレーニング初心者 (3) 過去に筋トレ・スリムアップスクール（筋力トレーニング教室）を受講したことがない者	9,850 円
健康トレーニング教室	20 歳から 74 歳までの者で、次のいずれかに該当するもの (1) HDL コレステロールが 40 mg/dl 以下の者 (2) LDL コレステロールが 120 mg/dl 以上の者 (3) ヘモグロビン A1c が 5.6 パーセントから 6.9 パーセント（NGSP 値）までの者 (4) 中性脂肪が 150 mg/dl 以上の者 (5) 収縮期の血圧が 130 mm Hg から 160 mm Hg までの者 (6) 拡張期の血圧が 85 mm Hg から 100 mm Hg までの者	9,850 円