

ところで、メタボって何なん？

～健診結果を通してメタボを考えてみる～

毎年の健診結果、「数値は見ているけど、よく分からない…」
そんなことはありませんか？
本セミナーでは、健診結果の見方を通して、
メタボリックシンドロームの基礎や
日常生活でできる**改善のポイント**を
分かりやすく解説します。



こんな結果が出てませんか？

- 腹囲が基準を超えている
- 血圧が少し高め
- 血糖値や中性脂肪が気になる

内 容

- ・メタボの基礎知識
- ・健診結果の見方(腹囲、血圧、血糖、脂質)
- ・メタボと生活習慣病との関係
- ・無理なく続ける改善のヒント

日 程

10:30 ～ 11:30	・講演「ところでメタボって何なん？ ～健診結果を通じてメタボを考えてみる～」 医師 善田 貴裕 氏
11:30	・講演「特定保健指導について」 保健師 仙崎 佳子 氏
11:40 ～ 12:10	・講師による 健診結果個別相談(希望者のみ) ～終了した方から昼食弁当配布、各自解散～

講 師

●浅ノ川総合病院 内科部長、健診センター長

医師 善田 貴裕 氏

筑波大学医学専門学群卒、金沢大学医学部第2内科勤務後、金沢
社会保険病院内科 消化器内科部長などを経て、2015年に医学
博士を取得、2025年から現職

●浅ノ川総合病院 保健師 仙崎 佳子 氏

東海大学健康科学部看護学科卒 金沢社会保険病院勤務を経て、
2020年から現職

令和8年7月4日(土)

10:30～12:10(受付10:00～)

～昼食弁当配布～

会場 保養所 おびし荘

小松市井口町ホ55

対象者 組合員とそのご家族

※健診結果が気になる方におすすめ

定員 **40名**(申込者多数の場合、抽選)

参加費 **無 料**

当日は健診結果をご持参ください

6月3日(水)締切



お申込みはこちらから