

集団検診日程 色付き日はレディース検診（女性限定日）です。

検診日	会場	検診機関
9月17日(水)	ゆうゆう館	J A
9月24日(水)	きらら館	J A
9月30日(火)	ゆうゆう館	事業団
10月6日(月)	ゆうゆう館	J A
10月9日(木)	きらら館	事業団
10月17日(金)	南河内公民館	事業団
10月22日(水)	ゆうゆう館	J A
10月25日(土)	きらら館	事業団

検診日	会場	検診機関
10月30日(木)	ゆうゆう館	事業団
11月5日(水)	南河内東公民館	J A
11月10日(月)	きらら館	J A
11月12日(水)	南河内公民館	事業団
11月17日(月)	ゆうゆう館	事業団
11月25日(火)	きらら館	J A
11月28日(金)	ゆうゆう館	事業団

事業団・・・栃木県保健衛生事業団 JA・・・厚生連栃木県農村健康管理センター

【当日の受付】

受付時間 午前8時30分～10時30分(番号札を用意します)

持ちもの 特定健診受診券、医療保険証、介護保険証(65歳以上で生活機能評価を受診する場合)、がん検診受診券(がん検診を受診する場合)

【注意事項】

持ちものを忘れた場合は、受診できない場合があります。また、予約なしでは受診できませんので、必ず予約をしてください。

検診結果は概ね1か月後に郵送します。精密検査が必要な方には紹介状を同封しますので、必ず医療機関で受診してください。

糖尿病予防教室 参加者募集のお知らせ

現在、糖尿病の可能性がある人は、全国で1,700万人いると言われていています。その数は、日本の総人口の10%を超え、40歳以上の10人に1人は糖尿病であると言われていています。

糖尿病の予防には正しい食生活や運動習慣が効果的であることは周知の上ですが、新たにその正しい生活習慣の継続の困難さが課題となってきています。そこで、病気について正しく理解し食生活、運動習慣など楽しく継続できるための教室を開催します。

対象者 糖尿病(血糖値)要指導の方、糖尿病治療中で運動可能な方

平成18年度・19年度に参加された方はご遠慮ください。初めての方を優先します。

募集人数 30名程度 締め切り 10月3日(金)

場所 保健福祉センターきらら館

日程と内容

回	日時	内容	持ち物
1	10月10日(金) 午前10時～午後1時30分	オリエンテーション 保健師講話(今と昔のご馳走は違う?) (どうして運動不足なの) (糖尿病駅の話) 調理実習(基本のバランス食) 食品交換表を使ってみよう	エプロン 筆記用具 米1合
2	10月17日(金) 午前10時～午後2時30分	お弁当バイキング(お弁当箱を使って食事バランスチェック) 運動実践(基本の運動、ストレッチ)	
3	10月22日(水) 午前9時30分～正午	運動実践(有酸素運動を体験) 保健師の話(糖尿病クイズ)	

申し込み
問い合わせ先

健康増進課 ☎52-1116