

健康  
便利

Health Information

「糖尿病予防教室」  
参加者募集

日本には2200万人の糖尿病と、その予備軍の人がいます。血糖値がやや高い状態が続いても自覚症状はほとんどなく放置しがちですが、糖尿病を発症して進行すると、失明などの深刻な合併症が起るため注意が必要です。

糖尿病の予防には、適正な食事と運動習慣の継続が重要ですが、なかなか実行できないのが現状です。そこで、この教室に参加して、自分にも出来るような予防のヒントを見つけてみませんか。

●対象者

- ① 糖尿病要指導者の方またはその家族
- ② 糖尿病治療中で運動可能な方
- ③ 糖尿病予防に興味のある方

●募集人数 30名程度

●締め切り 2月1日(水)

●場所

ゆうゆう館 大ホール

●問い合わせ先

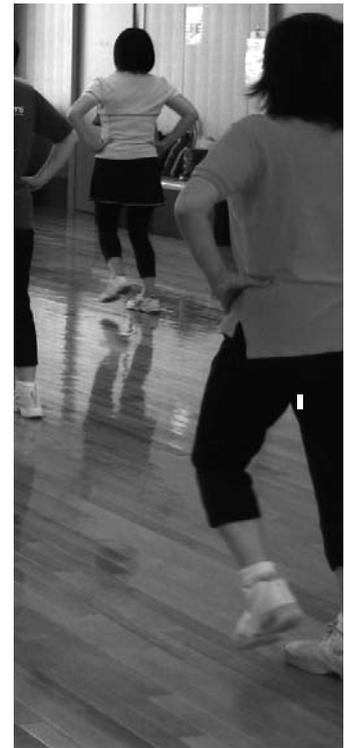
健康増進課

☎(52) 11116

●日程と内容

回	日時	内容	持ち物
①	2月8日(水) 午前9時30分～11時30分	*糖尿病ってどんな病気? *身近な食品のカロリーを知ろう フードモデルを使って学ぼう	筆記用具
②	2月16日(木) 午前9時30分～午後2時30分	*食品交換表を学ぼう Part1 *運動をしましょう 自宅でできる基本の運動、ストレッチ *糖尿病予防食の試食	運動可能な服装 筆記用具 飲み物(水か茶) 米1合 エプロン・三角巾
③	2月28日(火) 午前9時30分～正午	*運動をしましょう 有酸素運動を体験しましょう *食品交換表を学ぼう Part2	運動可能な服装 室内履き 飲み物(水か茶) 筆記用具
④	3月8日(木) 午前10時～午後1時	*糖尿病クイズ *飲み物に含まれる糖分は? *食事バイキングをしよう *今日から出来る目標の発表	筆記用具 米1合 エプロン・三角巾

注：②・④回目は調理実習、②・③回目は運動があります。持ち物を確認してください。



「11月の健康相談」  
開催のお知らせ

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施いたします。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

●日程(月1回開催)  
1月10日(火)  
2月21日(火)  
午後1時30分～3時30分

●場所  
保健福祉センターきらら館

●相談員 精神科医

●料金 無料

※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いいたします。

●申し込み・問い合わせ先

社会福祉課

☎(52) 11112