

ヘルシースタート教室

育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。

そこで、簡単に食事バランスを考える教室を開催します。また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。

お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

●日時

7月26日(木)

午前10時～11時30分

(受付：午前9時45分～10時)

●実施場所

ゆうゆう館

●対象者

生後6～7か月児(平成23年12月～平成24年1月生)を持つ保護者

●持ち物

特にありません

●定員

約20名(事前にお申し込みください)

●内容

・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック
・バランスのよいお弁当の試食(調理はしません)

・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

●申し込み

電話または、QRコードで事前にお申し込みください。締め切り 7月19日(木)

●申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52) 1116



申し込み
QRコード

糖尿病の個別健康教育に参加しませんか

「しもつけ健康21プラン」のアンケート調査によると、糖尿病の検査で血糖値が高く治療を要すると診断を受けた人の割合は全体で5.7%、そのうち治療につながっている人は52.2%で約半数です。

糖尿病はそのまま放置しておくと合併症につながる病気ですが、食生活の改善によりコントロールが可能です。そこで、個人のライフスタイルに合わせた健康教育を行います。血糖値が気になる方は、ぜひご参加ください。

●実施期間

7月～平成25年2月のうち、面接6回および血液検査3回

●対象者

生活習慣病検診を受診した人で、①②③の条件のいずれかを満たす人

①空腹時血糖 110mg/dl

②随時血糖 140～199mg/dl

③ヘモグロビンA1c 5.9%以上

●実施内容

保健師や管理栄養士が食生活や生活について調査を行い、そのライフスタイルに応じたアドバイスで血糖コントロールの支援を行います。

あなたの予定と調整しながら保健福祉センターから館にて6か月間に6回の面接と3回の血液検査を実施します。1回の面接時間は30分～1時間程度です。

※血液検査は石橋総合病院にて行います。
※面接はきらら館にて行います。

※申し込みされた方には、今後のスケジュールについて通知します。

●初回指導

7月25日(水)または31日(火) お好きな日にちをお選びください。

午前10時～正午

●場所 きらら館

●費用 無料

●定員 10名程度

●申し込み締め切り 7月13日(金)

●申し込み・問い合わせ先 健康増進課

☎(52) 1116

広報しもつけ 24・7月号