



### 栃木県食生活改善 推進団体連絡協議 会総会にて永年 会員表彰受賞

6月19日(火)、「栃木県食生活改善推進団体連絡協議会総会」が栃木県庁において開催され、花の木の黒川静子さん、小島喜美子さんが食生活改善推進員としての長年の活動を認められ永年会員として表彰されました。

お二人は食育や料理教室など様々な活動を通して地域の食生活改善に貢献されてきました。  
今後の活躍も期待しております。

### メタボ予防教室の ご案内

この機会に内面から健康になりませんか。

#### ●対象者

40歳以上で健診を受診した方で

#### ①食生活を見直したい方

#### ②健康づくりのための運動に興味がある方

ご家族・お友達の参加も可能です。お誘いのうえご参加ください！

#### ●日程

8月28日(火)

ゆうゆう館 会議室

#### ●時間

午前9時30分～午後1時30分(受付：午前9時～9時30分)

#### ●内容

- ・打倒メタボ！メタボについて学ぼう
- ・低カロリー食の試食
- ・自分の食事を見直そう！
- ・食事に関する耳寄り情報お伝えします。
- ・身近な飲み物に含まれる砂糖や油の量について知ろう！
- ・室内でできる楽々運動の紹介

介(講話、筋トレ、ストレッチ)

#### ●持ち物

健診結果、筆記用具、運動できる服装、タオル

#### ●申し込み

教室開催日の1週間前までにお申し込みください。

#### ●申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52)11116



### 糖尿病予防教室 参加者募集

毎年11月14日は、全世界で拡大している糖尿病を予防しようと呼びかける日「世界糖尿病デー」です。日本にも2200万人の糖尿病と、その予備軍の人がいます。日本人40歳以上のうち3人に1人の割合です。

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早めの対処が重要です。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、自分にも出来そ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

#### ●募集人数

30名程度

#### ●締め切り

9月21日(金)

#### ●場所

きらら館

#### ●問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

#### ●内容

回	日時	内容	持ち物
①回目	9月28日(金) 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 ・飲み物に含まれる糖分は？	筆記用具
②回目	10月4日(木) 午前9時30分～午後2時30分	・食品交換表を学ぼうPart1 ・自宅でできる簡単運動、ストレッチを体験しよう ・糖尿病予防食の簡単な調理と試食	筆記用具 運動可能な服装 筆記用具 エプロン 三角巾
③回目	10月16日(火) 午前9時30分～正午	・有酸素運動体験しよう ・食品交換表を学ぼうPart2 ・糖尿病クイズ ・食事バイキングをしよう	筆記用具 運動可能な服装 飲み物(水か茶)