

教室・講座

個別健康教育
(糖尿病)

個人のライフスタイル等に合わせた健康教育を行います。

血糖値が気になる方や生活習慣を改善したい方は、ぜひご参加ください。

■実施期間

7月～平成27年3月のうち、面接6回及び血液検査4回(面接日は、受講者のご都合に合わせた日程になります。血液検査は指定日となります。)

■対象者

健康診断を受診した方で、①②③の条件のいずれかを満たす方

①空腹時血糖

110～139 mg/dl

②随時血糖

140～199 mg/dl

③ヘモグロビンA1c

5.6～5.9%

(ただし、インスリン注射及び血糖値を下げる薬を内服している方を除きます。)

■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半年間で6回の面接と4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、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。

■初回面接日時

・7月28日(月)
・8月1日(金)
※希望の日をお選びください。

午前10時～正午(受付：午前9時45分～10時)

■会場

きらら館

■費用

無料(血液検査も無料)

■定員

10名程度

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課

☎(52)1116

みそ汁塩分測定会
おうちのみそ汁
計ってみそ!

味噌汁や漬物を多くとっていると塩分の摂り過ぎにつながります。

まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか?

■日時・会場

・6月24日(火)
ゆうゆう館 小ホール

・7月25日(金)
きらら館 研修室

受付：午前9時30分～10時30分

■定員

10名(先着順)

※前日までに申し込みください。

■費用

無料

■持ち物

味噌汁またはスープ(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください)

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52)1116

食生活ボランティア
ヘルスメイト(食生活
改善推進員)養成講座

ご家庭や地域で食生活を応援してくれるボランティアを募集します。子どもの頃からのバランスのとれた食事と定期的な運動習慣が生活習慣病予防の鍵になります。

市では健康づくりサポーター「ヘルスメイト(食生活改善推進員)」が地域で活躍し、様々な健康づくりに協力しています。

主な活動は、市保健事業(男性の料理教室、子どもの食育教室等)への協力、健康教室の開催、地域での減塩の啓発、独居高齢者招待事業への協力等です。

あなたも養成講座に参加してみませんか。

■対象者

下野市民 男性の参加もお待ちしております!

■会場(開講式・閉講式)
ゆうゆう館 大ホール

■持ち物

テキスト代1,000円、筆記用具、その他参加教室

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課

☎(52)1116

日時	内容
6月26日(木) 午前9時30分～正午	・開講式 ・下野市食生活改善推進協議会の活動紹介 ・食品衛生について
6月～平成27年2月	市で行う健康教室や食生活改善推進協議会の勉強会等に参加していただき、食事バランスや運動について学びます。(詳細は6月26日に説明します。)
2月5日(木) 午前9時30分～正午	・食事バランスガイドについて ・閉講式

により持ち物が異なります。 ※講座終了後、会員として活動していく際には年会費1,000円がかかります

■定員 約30名

■申し込み 6月19日(木)

■講座日程・内容

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課
☎(52)1116