

■健診結果説明会の日程 (10月～1月検診分)

集団検診			結果説明会	
10月	4日(火)	GTコミュニティセンター	→	11月 14日(月) 生涯学習センター
	17日(月)	ゆうゆう館	→	12月 1日(木) ゆうゆう館
	22日(土)	ゆうゆう館	→	12月 8日(木) ゆうゆう館
	28日(金)	ゆうゆう館	→	
11月	7日(月)	ゆうゆう館	→	12月 19日(月) ゆうゆう館
	10日(木)	南河内公民館	→	12月 22日(木) 南河内公民館
	13日(日)	ゆうゆう館	→	12月 26日(月) ゆうゆう館
	16日(水)	ゆうゆう館	→	
	21日(月)	南河内東公民館	→	1月 6日(金) 南河内東公民館
	28日(月)	ゆうゆう館	→	1月 12日(木) ゆうゆう館
12月	2日(金)	ゆうゆう館	→	1月 16日(月) ゆうゆう館
	9日(金)	南河内公民館	→	1月 19日(木) 南河内公民館
	11日(日)	ゆうゆう館	→	1月 23日(月) ゆうゆう館
1月	13日(金)	ゆうゆう館	→	2月 23日(木) ゆうゆう館
	18日(水)	ゆうゆう館	→	3月 2日(木) ゆうゆう館
	20日(金)	南河内公民館	→	3月 3日(金) 南河内公民館
	21日(土)	ゆうゆう館	→	3月 6日(月) ゆうゆう館
	26日(木)	ゆうゆう館	→	3月 9日(木) ゆうゆう館

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。

参加者から「食事への意識が変わった」「今後も継続していきたい」との感想をいただいています。

■実施期間

8月～平成29年3月のうち、面接6回および血液検査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、次の①②③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 5.6～6.4% (NGSP値)
 ※ただし、インスリン注射および血糖値を下げる薬を内服している方を除きます。

■内容

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の中で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、面接はゆうゆう館にて行います。

※申し込まれた方に、今後のスケジュールを通知します。

■初回面接日時

8月1日(月)・4日(木)
 ※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～)

■会場

市役所
 ■費用 無料(血液検査費も含む)

■定員 10名程度

■申込期限 7月22日(金)

ヘルシーライフスタイル講座

女性のための健康づくり
 ～体と心のリフレッシュしませんか～

子育て・仕事・家事と家族のために毎日忙しく過ごされていることと思います。そんな慌しい生活の中で自分の身体について考えていますか？
 日頃、頑張っている自分へのごほうびとして、ヘルシーおやつを食べながら、自分を見つめなおして健康づくりにチャレンジしてみませんか？

■日時 6月22日(水)
 午前10時～午後0時15分
 受付：午前9時45分～

■会場

きらら館 研修室

■対象者

下野市民の30・40・50歳代の女性の健康づくりに興味のある方

■内容

・アラフォー世代 これからどう生きていく？
 ・ヘルシーおやつを食べながら…
 ・しなやかな美しいからだ作り(バレトン)

■持ち物

筆記用具、運動可能な服装、タオル、運動靴、水分(水又はお茶)

■定員

約30名

■費用

無料
 ■申込み締切 6月15日(水)
 ■申込方法 電話または左記QRコードでお申込みください。

