



Health Information

問い合わせ先

健康増進課

☎ 52 - 1116 (きらら館)

☎ 43 - 1232 (ゆうゆう館)

ヘルスチャレンジャー21 (糖尿病予防教室) 参加者募集のお知らせ

現在、糖尿病の可能性がある人は、全国で1,700万人いると言われてしています。その数は日本の総人口の10%を超え、40歳以上の10人に1人は糖尿病であると言われてしています。

糖尿病の予防には正しい食生活や運動習慣が効果的であることは周知のことですが、新たにその正しい生活習慣の継続の困難さが課題となってきています。そこで、病気について正しく理解し、食生活、運動習慣など楽しく継続できるための教室を開催します。

【対象者】 平成17・18年度生活習慣病検診受診者で、

糖尿病要指導

(空腹時血糖値110mg/dl～139mg/dlまたはヘモグロビンA1c5.6～5.9%)の方

糖尿病治療中で運動可能な方

【募集人数】 20名程度 締め切り 10月13日(金)

【場所】 下野市保健福祉センターきらら館

【日程と内容】

回	日時	内容	持ち物
①	10月18日(水) 午前9時30分 ～午後2時	オリエンテーション 保健師講話(今と昔のご馳走は違う?) (どうして運動不足なの) (糖尿病疫の話) 調理実習・食品交換表を使ってみよう	エプロン 筆記用具
②	10月30日(月) 午前9時30分 ～午後2時	運動実践(ストレッチ、ダンベル) お弁当バイキング (お弁当箱を使って食事バランスチェック) 栄養士の話 (食事組合せクイズ、食事バランスガイドの解説)	運動可能な服装 自分の弁当箱または 容器 筆記用具
③	11月8日(水) 午前9時30分 ～正午	運動実践 保健師の話(糖尿病の“しめじ”って何?) (糖尿病の医療費) グループワーク(個人目標の設定) まとめ	運動可能な服装 筆記用具

問い合わせ先

健康増進課(保健福祉センターきらら館)

☎ 52 - 1116