

生活習慣病個別健診 受診医療機関追加のお知らせ

広報5月号で受診医療機関のお知らせをしましたが、次の医療機関でも10月31日まで受診できますので、診察時間内に受診してください。

石橋地区・・・藤原整形外科 ☎52-0755

ヘルシースタート教室

育児や家事などに忙しい毎日、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、お弁当箱を使って簡単に食事バランスを考える「ヘルシースタート教室」を開催します。また、生後6～7か月のお子さんがある方には、離乳食についてもアドバイスします。

ぜひ、ご参加ください。

対象者	青年期生活習慣病健診を受診された方、または生後6～7か月児の親子
定員	約20名(事前に申し込みください)
持ち物	米1合
内容	レクリエーション・簡単ストレッチ 自分の食事バランスチェック お弁当バイキング 弁当箱につめると1食分の食事 バランスが良く分かります 離乳食アドバイス



日時、場所等

事前申し込みが必要です。

開催日 (時間：午前10時～11時30分)	対象となるお子さんの誕生日	会場及び申し込み期限
平成19年7月23日(月)	平成18年12月、平成19年1月生	きらら館、7/17(火)
平成19年9月14日(金)	平成19年2月、3月生	ゆうゆう館、9/7(金)
平成19年11月6日(火)	平成19年4月、5月生	きらら館、10/30(火)
平成20年1月23日(水)	平成19年6月、7月生	ゆうゆう館、1/16(水)
平成20年3月18日(火)	平成19年8月、9月生	きらら館、3/11(火)

8020運動表彰事業

「8020運動」とは、80歳になっても自分の歯を20本以上保ち、いつまでも健康を維持しようという運動です。この運動をさらに発展させるために、このたび、小山歯科医師会が該当者を募集し、表彰をすることになりました。

応募資格：80歳以上で自分の歯が20本以上ある方 応募期間：7月27日(金)まで

応募いただいた方には、8月8日(水)の午後1時30分から2時30分までの間に、保健福祉センターきらら館において、事前に歯科検診を受けていただきます。

詳しいことは、健康増進課(☎52-1116)にお問い合わせください。

ヘルスチャレンジャー21（糖尿病予防教室）参加者募集!!

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とおりですが、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19年度生活習慣病検診受診者で、糖尿病要指導者の方 糖尿病治療中で運動可能な方
人数多数の場合は、初めて参加される方を優先します。
定員になり次第締め切ります。

募集人数 30名程度 締め切り 7月31日（火）

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	8月8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」、「糖尿病駅の話」） ・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	8月21日（火） 午前9時30分～午後2時	・運動実践（基本の運動、ストレッチ） ・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	8月31日（金） 午前9時30分～正午	・体を動かしてみよう！（有酸素運動を体験） ・保健師の話（糖尿病クイズ） ・グループワーク ・まとめ	運動可能な服装、筆記用具

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う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。そこで下記のとおり、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 平成19年9月～平成20年2月のうち、面接6回および血液検査4回

対象者 平成18年度の下野市生活習慣病検診を受診した人で、次の条件のいずれかに当てはまる人
空腹時血糖 110 mg～139mg / dl
随時血糖 140～199 mg / dl
ヘモグロビンA1c 5.6～5.9%

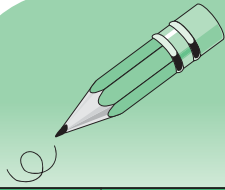
実施内容 保健師や管理栄養士が食生活や生活について調査を行い、そのライフスタイルに応じたアドバイスで血糖コントロールの支援を行います。あなたの予定と調整しながら保健センター（きらら館またはゆうゆう館）にて6か月間に6回の面接と4回の血液検査を実施します。1回の面接時間は30分～1時間程度です（血液検査はきらら館で行います）

費用 無料です。

定員 20名程度（定員になり次第締め切ります）

申込期限 8月3日（金）

対象の方には個別通知します。応募者多数の場合は、ご遠慮いただくこともありますのでお早めにご連絡ください。



保健メモ

7月10日▶8月10日

開催日	内容(地区名)	受付時間	対象者(地区名)	場所
7月10日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
7月11日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年3月・4月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
7月12日(木)	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成17年12月生(石橋)	きらら館
			平成17年12月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
7月13日(金)	生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みをした方	きらら館
	婦人科検診			
	青年期生活習慣病検診			
7月17日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
7月18日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年3月・4月生(石橋)	きらら館
7月19日(木)	9か月児健診	13:00~13:30	平成18年10月生(石橋)	きらら館
7月21日(土)	生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みをした方	GTコミセン
	婦人科検診			
	青年期生活習慣病検診			
7月23日(月)	9か月児健診	13:00~13:30	平成18年10月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
7月24日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館
7月25日(水)	生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みをした方(女性限定)	きらら館
	婦人科検診			
	青年期生活習慣病検診	9:30~11:30	就園前のお子さん	ゆうゆう館
	育児相談・栄養相談			
7月26日(木)	4か月児健診	13:00~13:30	平成19年3月生(石橋)	きらら館
			平成19年3月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
7月27日(金)	生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みをした方	ゆうゆう館
	婦人科検診			
	青年期生活習慣病検診			
7月30日(月)	フレッシュババ・ママ教室	9:15~9:30	事前申し込みが必要です	きらら館
7月31日(火)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
8月1日(水)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	就園前のお子さん	きらら館
8月2日(木)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年5月生(石橋)	きらら館
8月3日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	8か月~1歳6か月未満のお子さん リトミックを行います	きらら館
	生活習慣病検診			
	婦人科検診	8:30~10:00	事前申し込みが必要です(女性限定)	南河内公民館
	青年期生活習慣病検診			
8月6日(月)	3歳児健診	13:00~13:30	平成16年5月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
8月7日(火)	育児相談・栄養相談	9:30~11:30	就園前のお子さん	ゆうゆう館
	生活習慣病検診			
	婦人科検診			
	青年期生活習慣病検診	8:30~10:00	事前申し込みが必要です(女性限定)	きらら館
8月8日(水)	赤ちゃん広場	10:00~10:10	平成19年5月・6月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
8月9日(木)	1歳6か月児健診	13:00~13:30	平成18年1月生(石橋)	きらら館
			平成18年1月生(国分寺・南河内)	ゆうゆう館
8月10日(金)	ポピーくらぶ	10:00~11:30	1歳6か月~就園前のお子さん リトミックを行います	きらら館

問い合わせ先

健康増進課(きらら館) ☎52-1116