

# 保 健 便 り

# Health Information

## 糖尿病予防教室参加者 募集のお知らせ

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2,200万人の糖尿病と、その予備軍の人がいます。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注意が必要です。

糖尿病の予防には、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
- ③糖尿病予防に興味のある方

### ●募集人数 30名程度

※締め切り 10月6日(木)

### ●場 所

保健福祉センター きらら館

### ●日程と内容

- ① 10月13日(木)

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  
 ・フードモデルを使って学ぼう

### ●用意する物 筆記用具

- ② 10月20日(木)

午前9時30分～午後2時30分  
 ・食品交換表を学ぼう  
 Part 1  
 ・運動をしましょう  
 自宅でできる基本の運動、ストレッチ  
 ・糖尿病予防食の試食

### ●用意する物 運動可能な服装、筆記用具、飲み物(水か茶)、米1合、エプロン、三角巾

- ③ 10月25日(火)

午前9時30分～正午  
 ・運動をしましょう  
 有酸素運動を体験しましょう

### ●食品交換表を学ぼう

Part 2

用意する物 運動可能な服装、室内履き、飲み物(水か茶)、筆記用具

- ④ 10月28日(金)

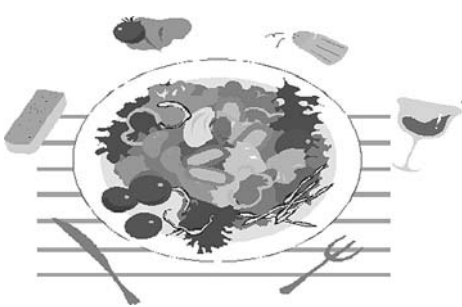
午前10時～午後1時  
 ・糖尿病クイズ  
 ・飲み物に含まれる糖分は?  
 ・食事バイキングをしよう  
 ・今日から出来る目標の発表

### ●用意する物 筆記用具、米1合、エプロン、三角巾

### ●申し込み先

健康増進課  
☎(52) 11116

注：②・④回目は調理実習、  
 ③・④回目は運動があります。  
 それぞれ持ち物を確認してください。



## 「11」の健康相談 開催のお知らせ

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか? 市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施いたします。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。ぜひ、ご利用ください。

### ●日 程 (月1回開催)

9月6日(火)、10月4日(火)  
 午後1時30分～3時30分

### ●場 所

保健福祉センターきらら館

### ●相談員 精神科医

### ●料 金 無料

※予約制となりますので、事前にご連絡をお願いします。

### ●申し込み・問い合わせ先

社会福祉課  
 ☎(52) 11112