

# ヘルスチャレンジャー21 参加者募集の お知らせ (糖尿病予防教室)

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上ですが、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。

## 日程と内容

| 回 | 日 時                          | 内 容  | 持ち物                              |
|---|------------------------------|--|----------------------------------|
| ① | 1月24日(水)<br>午前9時30分<br>～午後2時 | ○オリエンテーション<br>○保健師講話<br>『今と昔のご馳走は違う?・どうして運動不足なの・糖尿病の話』<br>○調理実習・食品交換表を使ってみよう               | エプロン<br>筆記用具<br>米1合              |
| ② | 2月2日(金)<br>午前9時30分<br>～午後2時  | ○体を動かしてみよう!(エアロビクス)<br>○お弁当バイキング<br>～お弁当箱を使って食事バランスチェック<br>○栄養士の話<br>『食事組合せクイズ、食事のバランスガイド』 | 運動可能な服装<br>屋内用運動靴<br>筆記用具<br>タオル |
| ③ | 2月14日(水)<br>午前9時30分<br>～正午   | ○体を動かしてみよう!(エアロビクス)<br>○保健師の話<br>『糖尿病クイズ』<br>○グループワーク<br>○まとめ                              | 運動可能な服装<br>屋内用運動靴<br>筆記用具<br>タオル |

場 所 下野市保健福祉センターゆうゆう館

対 象 者 平成18年度生活習慣病検診受診者で

糖尿病治療中で運動可能な方 糖尿病要指導の方 糖尿病の家族の方

募集人数 約20名

申込締切 1月12日(金)

参加費 無料です

**お申込み先**

健康増進課(保健福祉センターゆうゆう館内)

☎43-1232

## 母子健康手帳交付申請は健康増進課へ

妊娠を確認したら、早めに母子健康手帳交付の申請をしてください。子どもの成長にとって、また、家族の記録としても大切なものです。申請時は保健師が面談の上、下野市のサービス等についてご案内します。

| 交 付 窓 口      | 受付時間(土・日・祝祭日・年末年始を除く) | 持参するもの   |
|--------------|-----------------------|--|
| きらら館内 健康増進課  | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠届出書(医療機関にて発行)</li> <li>・印鑑</li> <li>・健康保険被保険者証</li> <li>・預金通帳(口座番号確認のため)</li> </ul> ↓<br>妊産婦医療費受給者証交付申請の手続きを同時に行います。 |
| ゆうゆう館内 健康増進課 | 月～金曜日 午前8時30分～午後5時    |  |
| 南河内庁舎 健康相談窓口 | 火・金曜日 午前9時30分～11時     |  |