

## 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。



### ●初回指導

5月13日(金)  
午前10時～正午

●場 所 きらら館

●費 用 無 料

●定 員 10名程度

●申し込み先 健康増進課

●申し込み締め切り 4月28日(木)

●対象者 生活習慣病検診を受診した人で、①②③の条件のいずれかを満たす人

①空腹時血糖 110mg～139mg/dl

②随時血糖 140～199mg/dl

③ヘモグロビンA1c 5.6～5.9%

●実施期間 5月～平成24年1月のうち、面接6回  
および血液検査4回

●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福祉センターきらら館にて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。

※血液検査は石橋総合病院にて行います。

※面接はきらら館にて行います。

※申込みされた方には、今後のスケジュールについて通知します。

**問い合わせ先** 健康増進課(きらら館内) 成人保健グループ ☎52-1116

## 子ども予防接種週間

3月1日(火)～7日(月)



4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。

予防接種実施医療機関(接種希望者は予約してください)については、小山地区医師会(☎22-5993 土曜日・日曜日を除く午前10時から午後6時まで)へお問い合わせください。

主催 日本医師会、日本小児科医師会、厚生労働省

参考 日本医師会ホームページ <http://www.med.or.jp/vaccine/>