

**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は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**

7月～平成25年2月のうち、面接6回および血液検査4回

**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空腹時血糖値 110mg/dl
- ②随時血糖値 140～199mg/dl
- ③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を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から館にて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。

※申し込みされた方には、今後のスケジュールについて通知します。

**初回指導**

7月31日(火)

午前10時～正午

**場 所** きらら館

**費 用** 無 料

**定 員** 10名程度

**申し込み締め切り**

7月13日(金)

**申し込み・問い合わせ先**  
健康増進課(きらら館内)

☎(52)1116

**特定健康診査を受診される国民健康保険以外に加入されている方へ**

**特定健康診査受診券**

国民健康保険以外の医療保険(健康保険組合・協会けんぽ・共済組合・国保組合等)の加入者の家族の方が特定健康診査を希望される場合、加入保険より発行される「特定健康診査受診券」が必要となります。

40歳から74歳までの方は、加入する医療保険にお問い合わせください。

申し込みが必要な場合もありますので、ご自身で該当の医療保険にお問い合わせください。

**受診できる健診機関**

下野市でも集団検診の日程で受診できます。集団健診申込み時、受診券をお手元に置いてお電話ください。健診受診時には、必ず「特定健康診査受診券」「保険証」をお持ちください。忘れずと受診できませんのでご注意ください。なお、加入保険によっては、集団健診では対応できない場合があります。

広報しもつけ 24・6月号

ない場合もありますので、ご了承ください。

自己負担が発生する場合があります。

**問い合わせ先**

健康増進課 ☎(52)1116

**定期予防接種を受けましょう**

次の予防接種の通知を4月に発送しました。期間内は市が接種費用を負担するので無料で接種できます。

**予防接種の種類と対象**

○MR(麻しん風しん)2期  
：年長児

○二種混合(ジフテリア・破傷風)：小学6年生

(小学6年生の女兒には子宮頸がんの案内も同封しました)

○MR(麻しん風しん)4期  
：高校3年生

