

フッ素塗布のお知らせ

■日時 10月6日(日)

午前9時～11時

■場所 保健福祉センター
きらら館

■対象 下野市在住の年中
児・小学校2年生(平成17
年4月2日～平成21年4月
1日生まれ)

■料金 無料

■注意

・歯をみがいてからご来場
ください。

・フッ素塗布後30分は飲食
できません。

・概ね4～6か月の間隔で
お受けください。

・駐車場が大変混み合うこ
とが予想されますので、時間
に余裕を持ってお越しくだ
さい。(駐車場はきらら館南
側臨時駐車場をご利用くだ
さい。)

・発熱・せき・体調の悪い方
はご遠慮ください。

■案内 フッ素塗布後に、歯
科医師による歯科相談も受
付けています。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

メタボ予防教室に 参加しませんか?

気にはしてるけど、自分は
「まだ大丈夫」と目を背けて
いませんか?

健診結果がちょっと高め
かなと思っただけに要注意!ま
ずは自分の体を知ることか
ら、そして無理のない生活
と運動習慣を続けることが、
メタボ予防の秘訣です。

ぜひ、教室に参加して一緒
にメタボ予防に取り組みま
せんか?ご家族・お友達も参
加も可能です。お誘いのうえ
お申し込みください!

■対象者 下野市民で健康
診断を受診した方

■申し込み ご希望の日を
ご選択ください(教室開催
日の1週間前までにお申し
込みください)

■費用 無料

■コース内容

食事コース

日時:12月6日(金)

午前10時30分～午後1時30
分(開始15分前から受付)

場所:ゆうゆう館大ホール
内容:

①打倒メタボ!メタボにつ

いて学ぼう

②ヘルシー食の試食

③自分の食事を見直そう!
食事に関する耳寄り情報
お伝えします。

④味噌汁に含まれる塩分に
ついて

持ち物:健診結果・筆記用具

食事・運動コース

日時:

・11月12日(火)

午前9時30分～午後1時
30分(開始15分前から受付)

場所:きらら館研修室

内容:食事コースの①～③
と同じ。

④室内でできる楽々運動

持ち物:健診結果・筆記用具・
運動できる服装・タオル

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

糖尿病予防教室

参加者募集

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2200万人の糖尿病と、
その予備軍の人がいます。日
本人40歳以上のうち3人に
1人の割合です。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早
めの対処が重要です。

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

・糖尿病要指導者の方また
はその家族

・糖尿病治療中で運動可能
な方

■募集人数 30名程度

■場所 保健福祉センター
きらら館

■参加費 無料

■日程 (全2回)

①11月21日(木)

午前9時30分～午後2時30分
内容:

・糖尿病ってどんな病気?

・食品交換表を学ぼう Part1

・運動をしましょう(自宅で
できる簡単運動、ストレッチ)

・糖尿病予防食の簡単な調
理と試食

持ち物:筆記用具・運動可
能な服装・エプロン・三角
巾

②11月26日(火)

午前9時30分～午後2時30分
内容

・食品交換表を学ぼう Part2

・糖尿病クイズ

・食事バイキングをしよう
(試食)

持ち物:筆記用具

■申込期限 11月14日まで

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116