

相 談

個別健康教育
(糖尿病)

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27年3月のうち、面接6回及び血液検査4回(面接日は受講者のご都合に合わせて日程、血液検査は指定日となります。)

■対象者

健康診断を受診した方で、次のいずれかに該当する方

- ①空腹時血糖 110～139mg/dl
- ②随時血糖 140～199mg/dl
- ③ヘモグロビンA1c 5.6～5.9%

(ただし、インスリン注射及び血糖値を下げる薬を内服している方を除きます)

■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。

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、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。

■初回面接日時

7月28日(月)または8月1日(金)

午前10時～正午(受付：午前9時45分～10時)

■会場

きらら館

■費用

無料(血液検査も無料)

■定員

10名程度

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

みそ汁塩分測定会
おうちのみそ汁
計ってみそ!

まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか?

■日時・会場
7月25日(金)
きらら館 研修室

・8月8日(金)

南河内公民館 資料室

受付：午前9時30分～10時30分

■定員

10名(先着順)

※前日までにお申し込みください。

■費用

無料

■持ち物

味噌汁またはスープ(100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください)

※参加された方には小さじセツトをプレゼントします。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

ヘルシースタート教室

食事バランスガイドを使って簡単に食事バランスを考える教室を開催します。

お子さんの離乳食についてもアドバイスします。お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

■日時 7月29日(火)
午前10時～11時30分

(受付：午前9時45分)

会場 ゆうゆう館大ホール

■対象者 平成25年12月・平成26年1月生まれ、生後6～7か月児を持つ保護者

■定員 約20名

■内容

・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック
・野菜料理の試食(調理はしません。)

・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

■申込方法

7月22日(火)までに電話または左記QRコードでお申し込みください。



■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116

フレッシュママ・
パパ教室
(両親学級)

出産を控えたママやパパのために、安心して出産を迎え、赤ちゃんとの生活を楽しく送れるように実施しています。

■日時 7月16日(水)
午後1時30分～4時

■内容 骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

■日時 8月20日(水)
午後1時30分～4時

■内容 お産の経過・安産のコツ、パパの妊婦体験など

■日時 9月17日(水)
(AMコース)
午前9時30分～11時30分

(PMコース)
午後1時30分～3時30分

■内容 沐浴実習・産後のママの心と身体についてなど

■会場 ゆうゆう館

※開始15分前から受付

■対象者 出産予定日が平成26年10月～12月の方

■定員 レッスン1・2各25組、レッスン3午前・午後各16組

■申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(52)1116