

「糖尿病にならないための教室」のお誘い

まだまだ暑さの厳しい日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

このたび、平成28年度に受診していただきました特定健康診査の結果、「HbA1c」（ヘモグロビンエーワンシー）の検査数値が6.0～6.4%に該当された方について、教室のお誘いをさせていただきます。こちらの検査数値は、保健指導レベルに該当し、現在の食生活や生活習慣を改善せず放置してしまうと、**糖尿病**になり病院受診が必要となる可能性があります。

●糖尿病になるとこんな症状が…

- ・のどが渇いて、水分を大量に飲んでしまう
- ・傷が治りにくい
- ・体がだるくて疲れやすい
- ・手足がよく冷える
- ・食欲が異常にある
- ・食べているのに急にやせてきた
- ・体がむくむ

以上の症状が出てきて、その治療も長期化します。また、糖尿病になると、糖尿病だけでなく、脳血管疾患、心臓病、慢性腎不全（透析含む）などの病気を併発してしまいます。

「そんなのごめんや～」と思った方。一歩手前で改善すればいいのです！

そこで今回、「**糖尿病にならないための教室**」を9月より開催します！！

「甘いもの大好き！よく間食するな～」

「**つつい食べ過ぎ**・

飲み過ぎてしまうあなた…

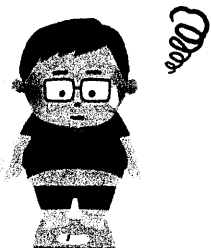


「運動はほとんどせずに、家で過ごすことが多いな～」

体を動かす習慣のないあなた…

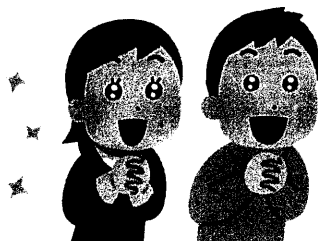


「最近ちょっと体重が増えてきたな～」
**これからの自分のからだについて
考えたいあなた…**



いまこそ改善のチャンス！！

★教室に参加していただき、いっしょに改善していきませんか？
★ぜひご参加お待ちしております。



【教室のご案内】

※すべての参加をお願いします。

| 回 | 日時 | 内容 | 場所 |
|------|--|--|--------------------|
| 第1回 | 平成29年 9月11日(月) 午後1時30分～3時30分 | <ul style="list-style-type: none"> ●オリエンテーション ●「糖尿病にならない生活習慣」 担当：役場長寿健康課 保健師 ●血液検査 (HbA1c 値)：松阪健診センター看護師 | 保健福祉センター 1階多目的室 |
| 運動講座 | 9月15日(金)～ 初級：午前9時～10時 中級：午前10時30分～ 11時30分 | <p>※月4回開催中の筋力アップを目的とした教室、「おとな元気教室」へ参加していただきます。 初級・中級コースどちらかをお選びください。 継続して参加することで、より効果が生まれます。</p> <p>講師：(有)平岡健康開発研究所 スポーツクラブ MAX 代表 平岡 ^{よしたか} 令孝 氏</p> | 明和町 総合体育館 |
| 第2回 | 10月24日(火) 午後1時30分～3時30分 | <ul style="list-style-type: none"> ●「糖尿病になりたくないあなたに伝えたい！ ～糖尿病は本当に怖い、 糖尿病にならないために今しておくこと～」 <p>講師：鈴鹿回生病院 腎臓センター長 の村 信介氏</p> | 中央公民館 視聴覚室 |
| 第3回 | 11月10日(金) 午後1時30分～3時30分 | <ul style="list-style-type: none"> ●「糖尿病にならない食生活、 みんなで改善しよう！ HbA1c！！」 <p>講師：管理栄養士 泉 知子 氏</p> | 中央公民館 中会議室 |
| 第4回 | 平成30年 1月22日(月) 午後1時30分～3時30分 | <ul style="list-style-type: none"> ●わいわい、ガヤガヤおしゃべりワーク (教室の振り返り) ●血液検査 (HbA1c 値)：松阪健診センター看護師 <p>※HbA1c 血液検査結果は後日郵送します</p> | 保健福祉センター 1階多目的室 |

●定員：50名（定員を超えた場合は抽選とさせていただきます）

決定お知らせ通知は8月末頃に発送させていただきます。

●締切日：出欠に関わらず8月14日までに返信用ハガキを郵送してください。

参加費無料なのじゃ♥



担当：役場長寿健康課 健康ほけん係
中瀬・竹本・西村
TEL 52-7116
FAX 52-7137