

生活習慣を見直し、元気な毎日！

～糖尿病予防教室のご案内～

不規則な食生活に慢性的な運動不足…こんな生活習慣に心あたりはありませんか？糖尿病は自覚症状があらわれにくく、症状が進行するにつれてさまざまな合併症を引き起こすやっかいな病気です。糖尿病予防教室で生活習慣を見直し、これからの健康づくりについて一緒に考えましょう。

対象者 30～64歳で血糖を下げる薬を服用していない人
健康診査等の結果でHbA1c(NGSP値)が5.6～6.9%の人
費用 500円(全受講分)

回	日時	内容
1	7月5日(金) 9時30分～12時30分	① 測定(体重・血圧・腹囲)
		② 血液検査(HbA1c)
		③ 生活習慣アンケートチェック
		④ 講話「糖尿病はなぜ怖い？」 講師 愛媛大学糖尿病内科 助教 池田 陽介 先生
		⑤ グループワーク
2	7月18日(木) 10時～12時30分	① 測定(体重・血圧)
		② 講話・実技「運動で糖尿病を予防しよう」 講師 ヘルスフィットネスインストラクター 井門 恵理子 先生
		③ 体力測定
		④ グループワーク
3	7月26日(金) 10時～13時30分	① 測定(体重・血圧)
		② 講話・調理実習「食事は糖尿病予防の特効薬①」 ～食事の基本を知りましょう～ 講師 管理栄養士 松本 孝子 先生
		③ アンケート及び血液検査結果に基づく個別相談
		④ グループワーク
4	9月11日(水) 10時～12時30分	① 測定(体重・血圧)
		② 講話・実技「運動を続けて予防効果アップ！」 講師 ヘルスフィットネスインストラクター 井門 恵理子 先生
		③ グループワーク
		④ しげのぶ会の紹介等
5	11月14日(木) 9時30分～12時30分	① 測定(体重・血圧・腹囲)
		② 血液検査(HbA1c)
		③ 生活習慣アンケートチェック
		④ 講話「食事は糖尿病予防の特効薬②」 ～理想の食事を考えてみましょう～ 講師 管理栄養士 松本 孝子 先生
		⑤ グループワーク
6	12月17日(火) 10時～12時30分	① 測定(体重・血圧)
		② 講話「糖尿病予防から始まる健康生活」 講師 愛媛大学糖尿病内科 講師 川村 良一 先生
		③ グループワーク



元気のひけつ

高須賀 教子さん
上村 80歳

継続していくことが大事

トレーニングセンターで行われているニコニコ健康クラブで体操をしています。講師の先生は、体操だけではなく身体の機能や関節の動きなどから教えてくれます。孫育て、親の介護がひと段落し、今は時間を自分のために使うことができています。運動は元々好きで、しまなみ海道が開通した時は10kmウォーキングに参加したこともあります。

「健康とは病気でないことではない」という言葉を知り、毎日の気のもちようなんだと感じています。できない時もあるけれど、自分が良いと思ったことは継続してやっていくことが、私の元気のひけつです。

催しと相談

■訪問型サービスA従事者養成研修を開催します

介護職員初任者研修(ヘルパー養成)を受講していない人もこの講習を受講することで、身体介護を伴わない基準緩和型訪問サービス等を提供する事業所に雇用された人は、身体介護を伴わないサービスに従事することが出来ます。
*訪問型サービスA:要支援状態等の高齢者宅に伺い、掃除、調理、ゴミ出しなどの家事支援を行うサービス
日時:6月24日(月)～26日(水)

3日とも10時～15時(24日のみ9時45分開場)

場所:農村環境改善センター
参加費:無料
地域包括支援センター
(☎955・0150)

■シートベルトとチャイルドシート着用は必ず!

交通事故発生時の二次衝突や車外放出を防止する命綱です。松山南警察署管内在住の安全協会会員の方に、最大20日間無料でチャイルドシートの貸出をしています。お問い合わせください。
場所:松山南交通安全協会
(☎958・6558)

■こころの健康相談

日時:6月18日(火)
13時30分～15時30分
このはな脳とこころの診療所院長 園部直美先生
場所:川内健康センター、市役所及び家庭訪問
定員:2人
申込:川内健康センター
(☎966・2191)

■病態別栄養相談(要予約)

日時:6月7日(金)、14日(金)
9時～14時
内容:栄養相談(1人1時間)
場所:川内健康センター
または市役所

申込:川内健康センター (☎966・2191)

■精神保健家族教室

こころの病気を抱える人のご家族同士で学習や情報交換を行います。
日時:6月12日(水)
13時30分～15時

講演:「これから始める老後生活資金設計」

講師 金融広報アドバイザー 二宮しおり先生
場所:農村環境改善センター
申込:川内健康センター
(☎966・2191)

■第3次食育推進計画策定

社会全体の食育推進の流れや、市の食育の現状や課題を踏まえ、食育基本法に基づき、第3次東温市食育推進計画を策定しました。アンケートなどご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。今後関係者の皆さんと連携し、食を通じて健康日本一のまちづくりを目指してまいります。

Q.子どもが歯みがきを嫌がります。どうすれば?

A. 子どもが歯みがきを嫌がる時は、強制的に歯みがきをさせるのではなく、「めいぐるみと一緒にみがこうね」と誘うなど、親子で一緒に楽しく歯を磨く習慣をつけるようにしましょう。保護者が楽しんで、お子様ができたことをしっかり褒めたりしてあげることが大切です。
市では、幼児向け歯みがき教室を開催しておりますので、ぜひお子様と一緒にご参加ください。



子どもの歯みがきが心配…。よくある質問にお答えします。

川内健康センター
(☎966-2191)