

健康チャレンジポイント事業

糖尿病予防教室（だ糖教室）のお知らせ

問合せ 健康課 健康推進係（すこやか～に内） Tel 99-2940

日本人の4人に1人が糖尿病、糖尿病予備群といわれる時代です。糖尿病は、血糖値の上昇が軽度の場合は症状がみられないことが多いです。しかし、放置すると気づかいうちに血管の傷みが進んで、将来的に生活に大きな支障がでる合併症（心筋梗塞や脳卒中、腎不全、失明、足の切断など）を引き起こす病気です。

糖尿病にならない、または重症化を防ぐために、今できることから始めませんか。日頃から血圧が高い方、健診等でコレステロール値が高かった方、家族の健康づくりに興味がある方なども、ぜひお越しください。

◆日程と内容

回	とき	内容	講師等	場所
1	9月29日(月)	開講式	横川 昌也 氏 健康課 保健師	すこやか～に
2	10月7日(火)	ノルディックウォーキング(運動) サンビーチ、ジオパーク館など	横川 昌也 氏	浜坂体育センター集合 → 海岸へ
3	10月14日(火)	ノルディックウォーキング(運動) 湯村区内、荒湯周辺	横川 昌也 氏	夢ホール集合 → 足湯へ
4	10月21日(火)	ドクターの糖尿病予防講座	公立浜坂病院 医師：廣谷 茜	すこやか～に
5	10月28日(火)	ノルディックウォーキング(運動) 熊谷～善住寺周辺	横川 昌也 氏	旧熊谷小学校集合 → 善住寺へ
6	11月4日(火)	栄養講話～働き世代からシニア世代までの栄養の大切さ～	健康課 管理栄養士	すこやか～に
7	11月11日(火)	ノルディックウォーキング(運動) 八田・千谷～宮脇周辺	横川 昌也 氏	旧八田小学校集合 → 宮脇集落へ
8	11月18日(火)	ノルディックウォーキング(運動) 諸寄区内	横川 昌也 氏	諸寄基幹集落センター集合 → 諸寄区内散策
9	11月25日(火)	楽しくクッキング ～血糖値を上げないレシピ～	健康課 管理栄養士	町民センター 生活改善実習室(調理室)
10	12月2日(火)	閉講式 ノルディックウォーキング実習 お茶会～糖質オフおやつを試食～	横川 昌也 氏 健康課 保健師 管理栄養士	すこやか～に

※時間は午前10時から（第4回「ドクターの糖尿病予防講座」のみ午後2時から）

※日程や場所については変更する場合がありますのでご注意ください。

参加者の声

- 村の中の移動は歩くようになった。
- 週2回はまとまった運動をしたいと思いますようになった。
- 糖尿病は自己責任のイメージが強く罪悪感があったが、「ドクターの糖尿病予防講座」で先生の話聞いて、本人の意思に基づいた食事・運動など生活習慣の改善と、服薬・医師との連携が大切だと分かった。

