

総合検診のお知らせ

健康福祉課健康係【☎028 (677) 6042】

11月から後期検診が開始となります。対象者には、町から受診票など必要書類を郵送しましたので、当日の持ち物をよく確認のうえ、検診にお越しください。

なお、後期の検診の申し込み・変更も受け付けていますので、健康カレンダーなどで検診日を確認し、健康福祉課へ申し込んでください。

総合検診後期日程	検診場所
11月9日(月)	農業者トレーニングセンター
11月11日(水)	上給地域体育館
11月12日(木)	工業団地管理センター
11月15日(日)	農業者トレーニングセンター
11月16日(月)	水橋分館(公民館)

スッキリ教室を開催しています

健康福祉課健康係【☎028 (677) 6042】

特定健診(総合検診と人間ドック)を受けて、メタボ予防が必要な人(積極的支援・動機付け支援)には、特定保健指導該当者向けに各教室を開催しています。該当する人は積極的に参加してください。※該当者以外も関心のある人は参加可能です。(特定保健指導該当者優先)参加希望者は、健康福祉課まで申し込んでください。

開催教室

会場：保健センター 13:00～
 脂質スッキリ教室 11月16日(月)
 血糖スッキリ教室 11月20日(金)
 血圧スッキリ教室 11月24日(火)、30日(月)

会場：海洋センター 9:45～
 うきうき水中教室 11月18日(水)

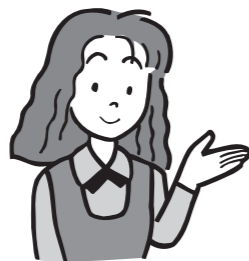
11月は糖尿病予防・重症化防止強化月間です

健康福祉課健康係【☎028 (677) 6042】

1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病阻止

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンの不足、動きの低下などが原因で起きる病気です。糖尿病発病の原因は、食べ過ぎ・運動不足・肥満・体質の遺伝などがあります。

糖尿病には、1型(小児期～若年期に発病し、インスリン治療が必要)と2型(30歳以降に発病することが多く、糖尿病患者の約95%を占める)があります。2型糖尿病にならないためには、日ごろからの予防が重要です。



糖尿病と診断されたら次のことを実行しましょう。

- 医療を中断せず、治療を継続しましょう。
- 適正な食生活、運動の実践、禁煙を心がけましょう。
- 医師の指示エネルギーに合った食事を続けましょう。
- 間食、お酒は医師の指示に従いましょう。運動についても医師の指示に従いましょう。

ここがポイント! 糖尿病予防

★食事

- ・食事は主食・主菜・副菜をそろえる
- ・3食きちんと食べる
- ・ゆっくり食べる
- ・腹八分目で食べ過ぎない
- ・夕食は軽めに
- ・間食、お酒は適量で
- ・脂肪分は控えめに、野菜・海藻・きのこ類をたっぷりと

★注意点

- ・定期的に運動することを心がけましょう
- ・日常生活の中で、体を積極的に動かしましょう。
- ・定期健診を受けましょう
- ・規則正しい生活を心がけましょう
- ・ストレスはなるべく発散しましょう
- ・禁煙を心がけましょう

特定健診保健指導実践教室

エンジョイスリム教室参加者募集

健康福祉課健康係【☎028 (677) 6042】

初めて運動する人でも安心して行えます。これまでの参加者には「体重や体脂肪が減った」「ズボンやスカートがゆるくなった」などの効果が現れています。継続して運動したい人、一人では始められなかった人はぜひ参加してください。

適度な運動で筋肉を維持し、内臓脂肪を効率よく燃やしましょう!

昼コースと夜コースがあり、好きな日に自由参加できます。まずは一度参加してみてください、気に入ったら継続して参加してください。

昼・夜どちらでも参加できます

夜コース(水曜日)

時間 19:20~20:50

- 11月4日 農業者トレーニングセンター
- 11日 町民会館・旧図書室
- 18日 町民会館・旧図書室
- 25日 農業者トレーニングセンター

昼コース(木曜日)

時間 10:00~11:30

- 11月5日 町民会館・2階リハーサル室
- 12日 町民会館・旧図書室
- 19日 町民会館・旧図書室
- 26日 農業者トレーニングセンター
13:30~15:00

26日は、特定保健指導対象者のみの日です。以前該当になった人もどうぞ。

※11月以降も教室は継続します。日程表は教室参加時にお渡しします。
 ○講師/神山裕子先生(トライビクスインストラクター)
 ○持参物/バスタオル、水分補給用の飲み物、運動靴、運動できる服装で
 ※昼夜コースとも、先着30人までです。

テレビを見ていてなんとなく過ごしてしまう時間を、健康のために有効に活用してみましょう。

参加者の声



▲荒井美智子さん

体重に一喜一憂しながらも、神山先生の元気なパワーをいただき、運動が嫌いな私でも、参加者の皆さんと一緒に楽しく体を動かしています。



▲土屋操さん、サヨ子さん

毎朝、30分から1時間くらい二人でウォーキングしています。食事も、特定保健指導の教室で受けたアドバイスを守り、間食はほとんどやめました。食べ過ぎてしまったときは、次の食事を少し減らすことを実践しています。また、ウィーフィットも使って楽しみながら運動しています。ウエストが5cmも減り、ズボンがゆるくなりました。



町保健師から

荒井さんも土屋さんも昨年の特定保健指導(動機づけ)に該当し、食事の教室やエンジョイスリム教室に参加しています。お二人とも今年の測定(検診)で腹囲が昨年よりぐっと減り、検査の人が驚ろいていたことです。

毎週の教室のほかに、ウォーキングなども取り入れていて、目に見える成果があり、すばらしい!です。