

「生活習慣病予防教室」

参加してみませんか？

【正常域】
5.5%以下
良い生活習慣を続けましょう。

【保健指導域】
5.6%～6.4%
生活習慣を改善しましょう。

【受診勧奨】
6.5%以上
医師の診断を受けましょう。

あなたのHbA1c
(血糖値)は？

町では、令和3年度に特定健診を受診した69歳までの方でHbA1c(血糖値)が保健指導域(5.6～6.4%)だった方を対象に「生活習慣予防教室」を開催しています。例年、ご参加された方々には「勉強になった」「楽しく運動ができた」と好評をいただいています。講師には県内でも指導実績のあるスタッフを予定しています。

保健指導域だった方は食事や運動で生活習慣を改善することで、糖尿病になるリスクを低下させることができます。ぜひ、この機会に教室に参加し、糖尿病を予防しましょう。

◆日時 13:30～15:00 (受付 13:00)

	開催日
1回目	10月13日(木)
2回目	10月27日(木)
3回目	11月16日(水)
4回目	12月7日(水)
5回目	12月21日(水)
6回目	2月22日(水)

◆場所

丸森町保健センター

◆内容

体成分の測定、健診結果の見方、糖尿病や食事についてのお話、運動(毎回行います)
※教室期間中に希望者のみ血糖(HbA1c)の測定を行います。一部実費負担(500円程度)があります。

◆申込期間

9月20日(火)～10月3日(月)
※下記まで、お電話にてお申込みください。

新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

連絡先 丸森町保健福祉課 健康支援班
TEL 51-9903