

健康づくりの教室・講座のご案内

健康日本21いちのみや計画推進講座

すべて
いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

市民の皆さんに楽しく健康づくりに取り組んでいただくために運動や栄養、歯などをテーマに講座を開催します。これから健康づくりを始めようと思っている方、より健康を目指している方、ぜひご参加ください。

いきいき健康づくり講座

とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	定員	講師
9月10日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	健康長寿のために あなたはフレイル対策していますか?	50名	医師

受付時間 午後1時45分～2時

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージイベント参加版(お持ちの方)

申し込み 7月1日(月)から受付(定員になり次第しめきり)



からだにやさしい栄養教室

※2日間コースです。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
8月5日(月)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	高血糖予防食 ～毎回の食事で血糖コントロール～	24名	管理栄養士
9月27日(金)		午前10時～ 午後1時	調理実習		

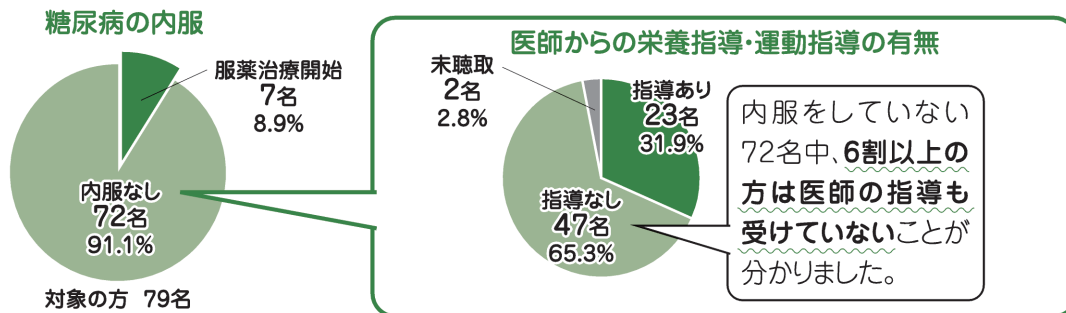
受付時間 午前9時45分～10時

持ち物 健康手帳、いちのみや健康マイレージイベント参加版(お持ちの方)
※9月27日:実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん(2～3枚)

申し込み 7月1日(月)から受付(定員になり次第しめきり)

糖尿病の重症化を予防しましょう

平成29年度特定健康診査の結果、※ヘモグロビン A1c6.5%以上で、平成30年6月までに服薬治療をしていない方79名に、電話による健康相談を実施しました。※ヘモグロビンA1cは、血糖コントロールの目安であり、6.5%以上では糖尿病が疑われます。



糖尿病が悪化し人工透析が必要になると、高額な医療費がかかります。

例:60歳代の女性【一宮花子さん】

糖尿病性腎症による慢性腎不全で、通院透析を受けている

年間の医療費は約516万円にもなります。



毎月の通院医療費: 約43万円(一宮市国保平成29年度分の平均)……①
(毎月の自己負担額: 1万円)……②

*特定疾病(上位所得世帯以外)自己負担限度額

年間にかかる医療費: ①×12か月=約516万円

(年間の自己負担額: ②×12か月=12万円)

ヘモグロビン A1cが高めの方は、早めに受診したり、生活の見直しが大切です。「からだにやさしい栄養教室」のお申し込みをお待ちしています!

