

# 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

いちのみや  
健康マイレージ  
対象事業です

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

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24日(木)	北保健センター ☎86-1611	午後 2時～ 3時30分	他人事と思っていませんか? 40代から急増する乳がん	20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チャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク

**申し込み** 7月1日(水)から受付(定員になり次第締めきり)



### からだにやさしい栄養教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
8月 7日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	管理栄養士と学ぶ 「血糖値を上げない食事」	30名	管理栄養士

**受付時間** 午前9時45分～10時

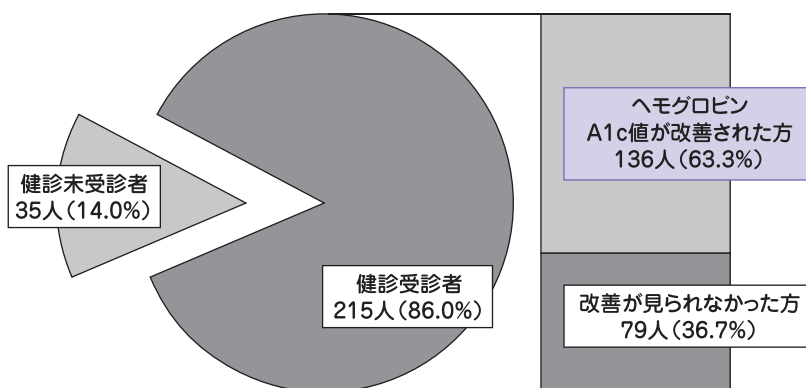
**持ち物** 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク

**申し込み** 7月1日(水)から受付(定員になり次第締めきり)

## 糖尿病性腎症が重症化しないために

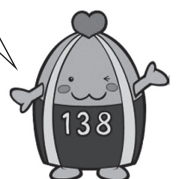
平成30年度の特健康診査の結果、**糖尿病性腎症が強く疑われる方\*** 250人に平成31年4月に「受診継続のお願い」のご案内等を送付し、講座への勧奨や未受診者に対しては電話で受診勧奨を行いました。

そのうち、令和元年度の特健康診査を受診した215人のヘモグロビンA1c値を確認したところ、136人(63.3%)の方に値の改善がみられました。



ヘモグロビン A1cが高めの方は、早めの受診と生活の見直しが大切です。教室に参加して、具体的に学んでみませんか。

**からだにやさしい栄養教室～管理栄養士と学ぶ「血糖値を上げない食事」～**  
(上記案内)のお申し込みをお待ちしています!



※糖尿病性腎症が強く疑われる方

ヘモグロビンA1c7.0%以上で、尿蛋白(+)または eGFR45 未満の方

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。また、eGFRは、腎臓のろ過機能(体に不要な老廃物を排出する能力)を表し、値が低い程機能が悪くなっていることを示しています。