

## 血糖値が高めの方のための

# 「みらいヘルスアップ教室」を開催します！

自分の血糖値が高いか低いか、ご存じですか？

過去1～2カ月の平均的な血糖値を反映した値「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」が高い場合は、長期的な生活習慣の見直しが必要です。この教室では、血糖値が高めの方が月1回程度、「血液検査」や「学び」の時間をもち、生活習慣を見直すきっかけづくりをお手伝いします。まだ糖尿病予備軍であるうちに、生活習慣を見直しましょう。

### ▶日時と内容（全9回）

1	7月5日(水)	血液検査	6	11月21日(火)	調理実習	1, 3, 5, 7回目：午前8時30分～11時30分 ※予約制
2	8月23日(水)	講話	7	12月15日(金)	血液検査	2, 8, 9回目：午前10時～11時30分
3	9月7日(水)	個別相談	8	令和6年1月25日(水)	講話	4回目：午後1時～3時
4	10月13日(金)	運動	9	2月27日(火)	運動	6回目：午前10時～午後0時30分
5	10月19日(木)	血液検査				

### ▶「みらいヘルスアップ教室」の特徴

- 講話だけでなく、血液検査を定期的に行うので、自分の取り組みがどのように影響したか確認できる！
- 簡単でおいしい糖尿病予防のメニューを学べる！
- 高血糖がなぜ身体によくないのか学べる！
- 長期なので、自分の身体の変化をみられる！
- ▶対象者：下記の項目すべてに該当する方
  - 18～64歳以下の方
  - 1年以内の血糖値が高値の方（HbA1c5.6%以上6.5%未満または空腹時血糖100mg/dl以上126mg/dl未満）
  - 糖尿病の治療中ではない方
  - 運動が禁止されていない方

## 大腸がん（集団）検診 検体回収日（6月）のお知らせ

事前に採便容器を取り、回収日に提出してください。

- ▶回収時間：午前9時30分～11時
- ▶回収日：6月7日(水)
- ▶回収場所：保健福祉センター
- ▶採便容器設置場所：健康増進課（保健福祉センター内）、伊奈庁舎・谷和原庁舎・みらい平市民センター市民窓口課、みらい図書館 supported by 成島建設（図書館本館）、伊奈公民館、きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館、みらい平コミュニティセンター supported by 成島建設、谷井田コミュニティセンター、板橋コミュニティセンター、小絹コミュニティセンター
- ※みらい健診を予約した方には、検診セットと一緒に送付しています。



### ▶場所：保健福祉センター

- ▶参加費：1,000円 ※別途、調理実習食材費300円・骨密度測定（希望者）200円がかかります
- ▶定員：16人 ※申込多数の場合、抽選となります
- ▶申込期限：6月16日(金)まで
- ▶申込方法：健康増進課へ電話、またはQRコードからお申し込みください。



## 子育てスマイルクッキング 教室を開催します！

3年ぶりに託児付きの子育てスマイルクッキング教室を開催します。簡単に栄養満点のメニューを子育て中の仲間と一緒に作って、食べて、楽しく学べる教室です。ご家族の健康のために、心の栄養補給に、ぜひご参加ください！

- ▶対象者：市内在住の子育て中の方（お子さまが小学校低学年くらいまでの方）
- ▶日時：6月29日(木) 午前10時～午後1時
- ▶場所：保健福祉センター
- ▶メニュー：豆腐のドライカレー、ごろごろサラダ、ミルク寒天
- ▶費用：300円/人
- ▶定員：8人（申込多数の場合は、初めて参加される方を優先して抽選）
- ▶託児：10人（お申し込みの際にご予約ください）
- ▶申込期間：6月1日(木)～8日(木)
- ▶申込方法：健康増進課へ電話、またはQRコードからお申し込みください。
- ※お子さまは調理への参加はできません。

