

血糖値が気になるあなたに！

みらいヘルスアップ教室

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）」が高い方は、長期的な生活習慣の見直しが必要です。この教室では、月 1 回程度「血液検査」や「学び」の時間を設け、血糖値が高めの方が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。

■「みらいヘルスアップ教室」のポイント

○定期的な血液検査で、自分の取り組みが血糖値にどう影響しているかが分かる！

○簡単で美味しい糖尿病予防のメニューを学べる！

○高血糖がなぜ体によくないのかを学べる！

○長期の教室なので、自分の体の変化が分かる！



▶場所：保健福祉センター

▶対象：下記のすべてを満たす方

○18 歳以上 64 歳以下の方

○1 年以内の血糖値が高値の方（HbA1c 5.6%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

○医師から運動を禁止されていない方

▶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 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込方法：健康増進課までお電話またはメールフォームでお申し込みください。

▶申込期限：6 月 12 日(水)



日程	内容
7 月 9 日(火)	血液検査（血糖値）
7 月 19 日(金)	講話
8 月 5 日(月)	運動
9 月 9 日(月)	個別相談
10 月 7 日(月)	運動
11 月 5 日(火)	血液検査（血糖値）
11 月 21 日(木)	個別相談
12 月 12 日(木)	調理実習
令和 7 年 1 月 16 日(木)	血液検査（血糖値）
2 月 27 日(木)	運動

※血液検査は午前 8 時 30 分～11 時 30 分（予約制）

※講話・運動は午前 10 時～11 時 30 分

※個別相談は予備日あり

※調理実習は午前 10 時～午後 2 時

大腸がん（集団）検診 6 月の検体回収日

事前に採便容器を取り、回収日に提出してください。

▶回収日・場所

○6 月 5 日(水) 保健福祉センター

○6 月 27 日(木) 谷井田コミュニティセンター

▶回収時間：午前 9 時 30 分～11 時

▶採便容器設置場所（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）

健康増進課（保健福祉センター内）、市民窓口課（伊奈庁舎・谷和原庁舎・みらい平市民センター）、みらい図書館 supported by 成島建設（図書館本館）、伊奈公民館、各コミュニティセンター（みらい平・小絹・板橋・谷井田）、きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館

5 月 31 日～6 月 6 日は 禁煙週間です



さあ、禁煙を始めましょう！



5 月 31 日は、WHO（世界保健機関）が定めた「世界禁煙デー」です。厚生労働省では、毎年 5 月 31 日～6 月 6 日を「禁煙週間」と定めています。さまざまな生活習慣病や肺がんなど、深刻な健康被害の原因となる喫煙。受動喫煙によって非喫煙者の健康が損なわれることも問題となっています。自分のために、周りの人のために、禁煙に取り組んでみませんか？