



# 6月 保健センター便り

保健センター ☎67・1151

## 第2期生

# 蒲郡市健康大学 糖尿病予防学部

## 通学・通信コース 生徒募集!

### なぜ、糖尿病予防学部か?

平成24年度の蒲郡市の健康に関するデータでは、国民健康保険特定健診の結果で「メタボリックシンドローム該当率が県内1位」「高血糖者が県平均と比較して多い」「人口1万人当たりの透析者数が県内4位」といった状況でした。これらのことから市民の健康を保持するためには糖尿病対策が必要であると考え、「蒲郡市健康大学糖尿病予防学部」を昨年度開講しました。大学は保健センターに通う「通学コース」と自宅で学べる「通信コース」があります。

### 通学コース

講義や実技、実習、健康チェックなどを盛り込んだ6カ月のカリキュラムで実施します。

	日にち	内容
1	6/26(木)	入学式・健康チェック(血糖検査含む)
2	7/10(木)	講義「なぜ怖い?糖尿病!!」
3	7/24(木)	講義「予防について」とグループワーク
4	8/7(木)	糖尿病予防のための食事についての講義と調理実習
5	8/28(木)	
6	9/18(木)	健康づくりの運動の講義と実技
7	10/9(木)	実践(ノルディックウォーキング)
8	11/6(木)	効果測定・健康チェック(血糖検査含む)
9	12/6(土)	卒業式・特別講演会

卒業するには9回の授業(必修科目)のほか、特別科目、選択科目(クラブ活動)など単位を取得する必要があります。  
保健師や管理栄養士が、みなさんの目標が達成できるようサポートします。

### ☆入学条件

市内在住・在勤の方で、糖尿病の治療をしていない方  
☆授業料 2千円(テキスト代・実習費などを含む)

☆定員 35人

(定員を超えた場合は抽選)

☆申し込み 6月12日(木)までに電話、ファクスまたはメールで保健センターへ。

### 通信コース

通学での受講が難しい方が、パソコンやスマートフォンを通じて、映像授業で糖尿病について学ぶことができます。自分の時間で学ぶことができるので働く世代にお勧めです。随時申し込みは受けています。お気軽にお問い合わせください。

### ☆入学条件

市内在住・在勤の方で、糖尿病の治療をしていない方

☆授業料 無料

☆申し込み 電話、ファクスまたはEメールで保健センターへ。



## 参加者募集

### メンズ・キッチン教室 (男性の料理教室)

とき 6月28日、7月12日  
各土曜日 全2回  
午前10時〜午後1時  
ところ 保健センター  
内容 「講話」「調理の基本」、調理実習と試食

対象 市内在住の男性  
定員 24人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 千円  
申し込み 6月18日(水)までに電話、ファクスまたはEメールで保健センターへ。

### 子どもクッキング教室

とき 7月5日・26日、8月30日 各土曜日 全3回  
午前10時〜午後1時  
ところ 蒲郡公民館

内容 簡単ランチ実習と試食  
対象 市内小学3〜6年生  
定員 16人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 千500円  
申し込み 6月25日(水)までに電話、ファクスまたはEメールで保健センターへ。

