



# 6月 保健センター便り

保健センター ☎67♦1151

第3期生

## 蒲都市健康大学 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？

糖尿病は特別な病気ではなく誰でもかかる可能性があり、初期には自覚症状がなく進行してしまう恐ろしい病気です。

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、平成25年度から「蒲都市健康大学糖尿病予防学部」を開講しています。これまでに通学コース78名、通信コース73名が卒業しています。参加者からは参加して「体重が減った」「生活習慣を見直すきっかけになった」という声を聞いています。

糖尿病を予防し、健康的な生活を送れるように、糖尿病の正しい知識と簡単な運動や食事などの生活上の工夫を学びませんか？

### 通学コース

保健センターでの講義や実技、実習、健康チェックなど6か月のカリキュラムです。

**対象** 市内在住・在勤の方で、糖尿病の治療をしていない、70歳までの方

**授業料** 2千円

**定員** 30人

(定員を超えた場合は抽選)

**申し込み** 6月10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。

### 【カリキュラム】

	とき	内容
1	6月27日(土) 午前10時～11時30分	入学式・健康チェック
2	7月9日(木) 午後1時～2時45分	糖尿病の理解
3	7月24日(金) 午前10時～11時30分	予防について、グループワーク
4	8月1日(土) 午前10時～午後1時	糖尿病予防のための食事について、調理実習
5	8月28日(金) 午前10時～午後1時	
6	9月18日(金) 午前10時～11時30分	健康づくりの運動、実技
7	10月2日(金) 午前10時～11時30分	実践 (ノルディックウォーキング)
8	10月30日(金) 午前10時～11時30分	効果測定・健康チェック
9	11月14日(土) 午前10時～11時30分	卒業式・特別講演会

### 【昨年度の通学コースの様子】



500キロカロリーランチで、おなかいっぱい満足できました!

簡単な運動で続けられそう!

〈ヘルシーランチを作ろう!〉 〈健康づくりの運動の講義と実技〉

### 通信コース

簡単!手軽! 働く世代に おすすめ!

通学での受講が難しい方が、都合に合わせてパソコンやスマートフォンを通じて学ぶことができます。1日1講座約20分の受講で最短1週間で修了できます。あいち健康の森健康科学総合センターの講師がわかりやすく解説します。

**対象** 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

**受付** 随時

**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。

### 【カリキュラム】

内容	講師
疾患編(3講座)	医師
食事編(2講座)	管理栄養士
運動編(2講座)	健康運動指導士
生活習慣チェック 効果測定(小テスト) 個別相談(Eメール)	保健師 栄養士