



第4期生

8月 保健センター便り

保健センター ☎67♦1151

# 蒲郡市健康大学 糖尿病予防学部

## 通学コース 生徒募集!

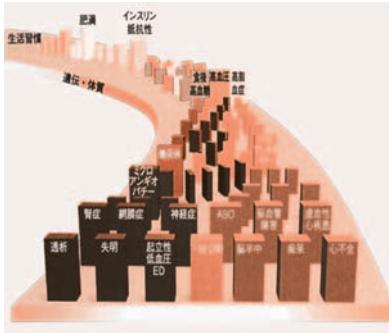


蒲郡市は「糖尿病」が多い市です

平成26年度の国民健康保険特定健診の結果では、糖尿病診断の目安となるHbA1cの値が高い人が愛知県平均に比べ、約20%多い状況です。また治療中の方や人工透析を受けている方の割合も多い状況です。地区別ではすべての地区で県平均より高く西浦地区が最も高かったです(下図)。

糖尿病は自覚症状の少ない病気であるため、放置しがちで、知らない間に重症化してしまいます。

健康なときに糖尿病の正しい知識を持ち生活上の工夫により糖尿病を予防しましょう。

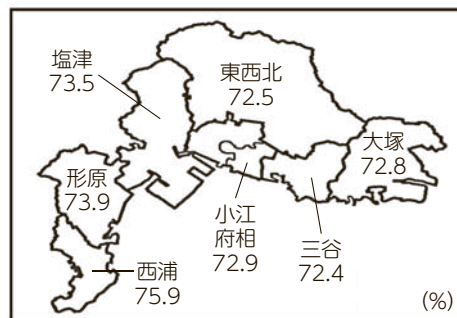


### 【メタボリックドミノ】

生活習慣の乱れから、1つのドミノが倒れると次々にドミノが倒れていき、重篤な合併症を引き起こします。今、生活習慣を見直し、病気にならないように予防法を学びましょう!

### 糖尿病警報発令中!

～平成26年度  
蒲郡市国民健康保険特定健診結果～  
【地区別のHbA1c5.6%以上のデータ】



### 通学コース生徒募集

**対象** 市内在住・在勤で、糖尿病の治療をしていないおおよね74歳までの方

**授業料** 千円(テキスト代・実習費など)

**定員** 30人(定員を超えた場合は抽選)

**申し込み** 9月20日(火)までに電話・ファクス、メールで氏名・住所・生年月日を保健センターへ。

### 「学童期の健康スクール」募集!

子どもの頃の肥満は、将来メタボリックシンドロームなどの生活習慣病になる確立が高いため、早期から生活習慣の改善が必要です。

昨年の参加者からは「親子で健康について考えるいい機会となった」「おやつの見直しができる」「体重増加が落ち着いた」などの意見をいただきました。ぜひご参加ください。

**対象** 小学3～6年生で肥満傾向のお子さんとその親

**定員** 15組

**とき** 8月27日(土)午前10時～午後3時  
3月18日(土)午前10時～正午 全2回

**内容**

- 健康チェック(身体測定・生活習慣チェック)
- 食生活の話と調理実習
- 運動体験 など

**参加費** 無料

**申し込み** 8月17日(水)までに電話・ファクス・メールで保健センターへ。

### 昨年の様子と参加者の声

#### バイキング実習



#### 運動実技



- ・運動、食事の大切さと糖尿病の怖さを学ぶことができました
- ・健康大学に参加して“仲間”ができました
- ・今まで続かなかったウォーキングも毎日の習慣になりました

#### カリキュラム

時間 午前10時～正午(2回目は午後2時まで)

	とき	内容
1	9月30日(金)	入学式、健康チェック
2	10月24日(月)	食事の講義、バイキング実習
3	11月11日(金)	運動の講義・実技
4	12月16日(金)	まとめ、健康チェック

※4回目終了後から3月まで保健師・管理栄養士が生活改善のための支援をします。  
※2月に卒業式を行います。(予定)