

蒲郡市民に多い**糖尿病**ってどんな病気？

糖尿病は、血液中に糖が増える病気です。糖尿病をそのままにしておくと、全身の細い血管に障害が発生し、合併症を引き起こします。

みなさんは「し・め・じ」を知っていますか。これはきのこではなく、糖尿病の3大合併症のことです。

しんけい 神経の障害 … 手足のしびれ

め 目の障害 … 網膜症による視力の低下や失明

じんぞう 腎臓の障害 … 腎機能の低下



糖尿病にならないためには、食事・運動で血糖値をコントロールすることが大切です。講座を受けて、みんなで糖尿病について学んでみましょう。

血糖コントロール塾 7.0会

今月は28日🗓

と き 第3回 午後1時30分～3時 **と ころ** 保健医療センター

内 容 ミニ講話、血糖・体重・血圧測定、参加者同士の交流

対 象 HbA1c 7%前後の方

参加費 無料 ※申し込み不要

医師会市民公開講座

健康づくりは幸せづくり

長寿課 ☎ 66-1105

手軽にできる健康寿命を延ばす運動法を学びましょう。

と き 3月21日🗓 午後2時～4時

と ころ 市民会館大ホール

定 員 600人 **参加費** 無料 ※申し込み不要

その他 午後0時30分～2時に在宅介護福祉用具展・健康づくりコーナーも開催します。

問合先 在宅医療・介護連携サポートセンター (☎ 65-9050)



クロスバイク体験会 ID 0285781

楽しく運動したい方、新しいことに挑戦したい方！クロスバイクをやってみませんか？体験後は、クロスバイクを3カ月間貸し出します。

と き 3月11日🗓 午前10時～ **と ころ** 保健医療センター

対 象 市内在住・在勤の20～59歳の方

定 員 10人 **参加費** 無料 **持ち物** 動きやすい服装

申し込み 電話、ファクス、メール、QRコードで、住所・氏名・生年月日・電話番号・性別・身長を健康推進課 (FAX67-9101 ☒ hoken@city.gamagori.lg.jp) へ。

その他 両手が空くリュックやウエストポーチで参加ください。

