

栄養だより

～「糖尿病予防教室」のお知らせ～

町では皆さんの健康づくりのサポートを目的として、全2回の日程で次のとおり「糖尿病予防教室」を実施します。糖尿病に関する正しい知識を身に付け、これからの生活で無理なく続けられる糖尿病予防のコツを紹介します。ぜひこの機会にご参加ください。（申込期限：令和4年12月7日まで）

1 日時

	日程	時間	場所	内容
1回目	令和4年12月8日（木）	午後2時00分～ 午後3時00分	中央公民館会議室	「糖尿病予防」の講話
2回目	令和4年12月15日（木）	午前10時30分～ 正午	中央公民館調理室	健康料理教室 糖尿病予防弁当の調理

※1回目・2回目どちらかのみ参加も可能です。

2 対象者

- (1) 町民ニコニコ健診の検査の結果、HbA1cが5.6%以上の方
- (2) 病院などで血糖値が高めといわれている方
- (3) 対象者(1)(2)の家族

3 定員 16名

4 内容

- 1回目：糖尿病予防に関する講話（保健師と管理栄養士の講話）
「糖尿病の知識を整理しましょう、糖尿病予防のための食事の基本」
- 2回目：健康料理教室（調理実習）「糖尿病予防弁当を作りましょう」

※新型コロナウイルス感染症対策として、試食は実施せず、持ち帰りとなりますのでご了承ください。

5 持ち物

- 1回目：健診結果など検査数値のわかるもの、筆記用具、上履き
- 2回目：エプロン、三角巾、手拭きタオル、飲み物、上履き

※新型コロナウイルス感染症対策のため、教室中のマスク着用、咳エチケット、アルコールでの手指消毒をお願いします。

6 参加料 300円

（2回目の料理教室は食材費として300円かかります。1回目のみ参加の場合は無料です）



※お申込み、お問い合わせ先 役場保健福祉課 保健推進係（TEL：7-5291）

◎ 駒ヶ岳火山観測情報 ◎

令和4年10月に観測された駒ヶ岳の状況についてお知らせします。

- 全般 火山活動は静穏に経過しており、噴火の兆候は認められません。
（噴火警戒レベル1、活火山であることに留意）
- 噴煙活動 山頂に設置した監視カメラでは、昭和4年火口及び明治火口のごく弱い噴気が観測された日がありました。
- 地震活動 火山性地震は少なく地震活動は低調な状態で、火山性微動は観測されませんでした。
- 地殻変動 G N S S連続観測では、火山活動によると考えられる地殻変動は認められませんでした。
（G N S S観測：G P S含む衛星測位システムの総称）

①詳細は札幌管区気象台ホームページでも閲覧することができます。 <http://www.jma-net.go.jp/sapporo/>

②気象庁ホームページに駒ヶ岳の火山観測データが掲載されています。火山活動状況などの把握にご利用ください。
<http://www.data.jma.go.jp/svd/vois/data/tokyo/open-data/open-data.php?id=113>