

## 予防のコツを学びませんか？ 糖尿病予防教室にご参加ください

町では、皆さんの健康づくりのサポートを目的に「糖尿病予防教室」を開催します。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ご紹介しますので、正しい知識を身につけましょう。

### ○日時

9月20日（金）午後2時～午後3時

### ○場所

中央公民館 会議室

### ○対象

- (1) 健診等の結果、糖尿病検査の指標であるHbA1cが5.6%以上の方
  - (2) 病院などで血糖値が高めと言われている方
  - (3) 対象(1)、(2)の家族
- ※定員15名

### ○内容

『糖尿病予防に関する講話』  
＜保健師と管理栄養士の講話です＞

#### (1) 糖尿病について

糖尿病の病態や、予防するための効果的な運動等について紹介します。

#### (2) 糖尿病を予防するための食事のポイント

糖尿病を予防するための栄養バランスの整え方や、間食やお酒のとり方について紹介します。

### ○締め切り

9月12日（木）までにお申し込みください

### ▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係

(01372-7-5291)へ。

## 生活習慣病を予防・改善しましょう 健康料理教室（脂質異常症編）を開催します

町では、皆さんの健康づくりのサポートを目的に「健康料理教室」を開催します。普段、食事を作る方はもちろん、食事を作らない方は講話と試食のみの参加や、食事を作る方と一緒に参加することも可能ですので、お気軽にご参加ください。

### ○日時

9月27日（金）午前10時30分～午後1時30分

### ○場所

中央公民館 調理室

### ○対象

鹿部町在住の18歳以上の方（定員20名）

### ○内容

テーマ『コレステロール対策』

○保健師と管理栄養士による脂質異常症予防のための講話と調理実習を行います。

### 【メニュー】

- ・小松菜の混ぜごはん
- ・魚の生姜煮
- ・わかめとえのきのみそ汁
- ・さつまいもとりんごの重ね煮

※メニューは変更になる場合があります

### ○持ち物

エプロン、三角巾、手拭きタオル、上履き、飲み物

### ○参加料

300円

### ○締め切り

9月19日（木）までにお申し込みください

### ▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係

(01372-7-5291)へ。