糖尿病予防教室のお知らせ
生活習慣のコツを紹介します

町では、皆さんの糖尿病予防を目的として、２日間の日程で「糖尿病予防教室～血糖・血圧対策～」を実施します。今回は、糖尿病と関係性の深い「高血圧」に注目し、これからの生活で無理なく続けられる生活習慣のコツを紹介します。この機会に教室に参加し、糖尿病を予防しましょう！

○日程

	日　程	時　間	内容・場所
１日目	12月４日(金)	午後２時～午後３時	糖尿病と高血圧に関する講話 場所：総合体育館ストレッチルーム
２日目	12月10日(木)	午後２時～午後３時30分	生活習慣病予防のための運動体験 場所：総合体育館ストレッチルーム

○対象者

18歳以上の町民　※定員15名
（病院や健康診断などで血糖値が高めと言われている方やその家族の方など）

○内容

１日目　糖尿病と高血圧に関する講話　＜保健師と管理栄養士の講話＞
「糖尿病と高血圧予防のポイントについて」「糖尿病と高血圧予防の食事について」

２日目　生活習慣病予防のための運動　＜柔道整復師による運動体験＞
「生活習慣病予防に効果的な運動」

※２日間実施しますが、ご希望の教室のみの参加も可能ですので、申し込みの際にお申し出ください。
また、以前教室に参加された方も参加できますので、ぜひご参加ください。

○申し込み締め切り

11月27日(金)まで

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(０１３７２－７－５２９１)へ。

毎月第３水曜日はマイナンバーカード夜間申請受付中
―新規申請・更新申請・再交付申請が対象―
前日午後５時までの予約で午後７時まで受付可能！

▼予約・お問い合わせ先
役場総務・防災課防災・デジタル推進室(０１３７２－７－２１１１)
役場民生課戸籍係(０１３７２－７－５２９０)