

# 健康だより

費用の記載のないものは無料・申し込み方法の記載のないものは不要

## 健康トピックス

### 糖尿病の重症化予防について

糖尿病は、自覚症状なく経過することが多いですが、放置すると網膜症・腎症・神経障害という三大合併症が起こり、重症化すると失明や人工透析、手足の切断などの状態に陥ることもあります。市でも糖尿病と診断されているかたが増えています。健康課では、「STOP! 糖尿病」教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

#### 元気まる測定(5~7月)



問 健康課 ☎55-6800

ID 1626

と き 【1コース 半日×2回】

午前/9:30~11:30 午後/13:30~15:30

- 5/9, 5/16(木)午前 ● 5/13, 5/20(月)午後
- 5/23, 5/30(木)午後
- 6/4, 6/11(火)午前 ● 6/10, 6/17(月)午後
- 6/27, 7/4(木)午後
- 7/11, 7/18(木)午前 ● 7/22, 7/29(月)午後

ところ 保健福祉センター

対象者 市内在住の18歳以上のかた

定員 各10人(先着)

申し込み 希望するいずれかのコースの、  
1週間前までに電話か直接

#### STOP! 糖尿病



問 健康課 ☎55-6800

ID 1628

糖尿病の重症化を予防するため、医師、保健師、管理栄養士、運動指導員などの専門職から、運動実技や食事について学ぶ

と き 6/18(火)~9/3(火)  
13:30~15:30(全8回)

ところ 保健福祉センター

対象者 市内在住の次のいずれかに該当するかた  
● HbA1cが6.5%以上または空腹時血糖が120mg/dl以上  
● 糖尿病で受診している  
● 糖尿病により腎機能が低下している

定員 15人(先着。初回申込者を優先)

申し込み 5/1(水)~5/31(金)に電話か直接

### 健康診査が始まります

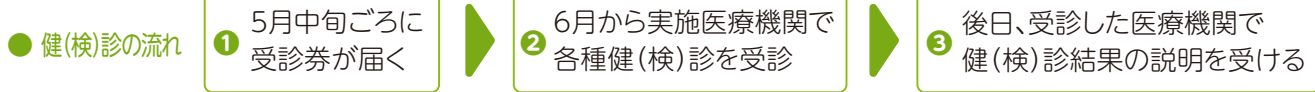
各種がん検診・歯科健診など / 問 健康課 ☎55-6800

特定健診・特定保健指導・生活習慣病予防健診 / 問 保険医療課 ☎76-8150

後期高齢者医療健診 / 問 保険医療課 ☎76-8153



- 実施期間 6~10月(子宮頸がん・乳がん検診、歯科健診は12/28(土)まで)
- 健(検)診予約 5/24(金)から



- 個人通知内の「健康診査受診券」で、受けることのできる健(検)診種類を確認してください。詳細は、個人通知に同封の案内チラシかホームページで

## おうちでカンタンストレッチ

vol.1  
スマホっ首編

### タオルを使ったストレッチ

頸部の自然なアーチを保つためのストレッチです。

- ① 首の後ろの  
出っ張った骨  
を探します。



- ② 出っ張った骨から指2本分くらい上あたりにタオルの中央を当てます。その後、タオルの両端を下に引き、頭の重みのみを利用して、タオルを支点にして頭を後ろに倒します。

