

健康だより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

健康トピックス

～糖尿病～

糖尿病は、自覚症状が目立たない病気で、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。近年、市内でも糖尿病と診断されているかたが増えていきます。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。

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、運動指導員など専門職から運動実技や食事を学ぶ

と き 9/4(木)～12/4(木) 13:30～15:30(全8回)

定 員 15人(先着。初回申込者を優先)

と ころ 保健福祉センター

申し込み 7/1(火)から電話か直接

対 象 者 市内在住で、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126mg/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

元気まる測定(7～9月)



問 健康課 ☎55-6800 ID 1626

と き 午前/9:30～11:45 午後/13:30～15:45

●7/10(木)、8/27(水)、9/11(木)、9/29(月)午前 ●7/15(火)、7/31(木)、8/18(月)午後

と ころ 保健福祉センター 4階

定 員 各8人(先着)

対 象 者 市内在住の18歳以上のかた

申し込み 希望するいずれかの日程の2週間前までに
電話、直接か右記二次元コードで



▲申し込みフォーム

ヤング健診



問 健康課 ☎55-6800 ID 24162

職場などでの健診を受ける機会が少ないかたを対象とした健診

●一般健診(身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・医師診察) ●元気まる測定(問診)

希望者のみ ★歯科健診(8/29午前を除く) ★子宮頸がん検査(8/29のみ)

と き 8/28(木)、8/29(金)9:20～11:00、13:20～15:00、8/31(日)9:20～11:00

と ころ 保健福祉センター 4階

対 象 者 市内在住の18～39歳(昭和61年4月1日～平成20年3月31日生まれ)のかた

費 用 一般健診:500円、歯科健診:無料、子宮頸がん検査:500円

※生活保護世帯、市民税非課税世帯のかたは、受診1週間前までに健康課へ申請で免除

申し込み 7/1(火)～7/31(木)に右記二次元コードで



▲申し込みフォーム

おうちで カンタン ストレッチ

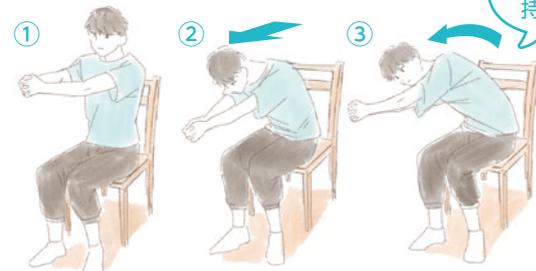
vol.15

背中をほぐし編

背中をほぐしてスッキリ 背中と腰をストレッチしてスッキリさせましょう!

- ①椅子に座り、両手を組みます。
- ②背中を丸め、背中が伸びているのを感じます。
- ③体の向きをやや右に倒します。背中や腰を伸ばしましょう。

反対側も同様に行います。



ポイント
手を胸の高さまで持ち上げる