

### 血糖値が高めの あなたのための講座

生活習慣の見直しは、あなた自身が主役です。今回の講座で、普段の食事や運動等の生活習慣を見直してみましよう。保健師や管理栄養士、作業療法士がアドバイスをします。

血糖値が高めといわれた方は、ぜひご参加ください。

#### ◇対象者

真鶴町に在住している40歳から74歳までの方で特定健康診査等健康診断の結果が、

HbA1c:0.0%以上7.0%

未満の方

※現在、治療中の方は、対象にはなりません。

#### ◇日程

4日間1コース  
(できるだけ4日間ご参加ください)

- ① 12月5日(火)
- ② 1月12日(金)
- ③ 1月18日(木)
- ④ 1月25日(木)

#### ◇時間

午後1時30分～3時30分  
(全日程)

#### ◇場所

真鶴町民センター

- ①、②、④第2会議室
- ③3階講堂

#### ◇内容

##### 【1日目】

血糖値が高いと何故いけないのか。あなたの身体を見つめ直します。

##### 【2日目】

血糖値を上げやすい食事・上げにくい食事を確認します。

##### 【3日目】

筋力アップで血糖値と上手に付き合おう。

##### 【4日目】

みんなで話して、なりたい自分をみつけよう。

#### ◇定員 20名

#### ◇申込方法

電話申込制

#### ◇申込締切

12月4日(月)

(定員になり次第締切)

#### □申し込み・問い合わせ

健康長寿課

☎内線 226・227

### 「特定・後期高齢者健康 診査」未受診の皆さまへ

令和5年度の「特定・後期高齢者健康診査」は令和6年2月29日まで受診できます。

真鶴町国民健康保険に加入している40歳～74歳までの方および後期高齢者医療保険に加入している方が対象です。

まだ受診されていない方は実施医療機関で、令和6年2月29日までに受診してください。

#### ◇受付時間

午前9時から11時  
午後1時30分から3時  
(月～金曜日)

#### ◇実施医療機関

真鶴町国民健康保険診療所  
(☎68・2191)

#### ◇申込方法

受診希望日の1週間前までに、診療所へ直接お申し込みください。

#### ◇持ち物

受診券、問診票、自己負担金、受診者の国民健康保険被保険者証

健康長寿課

たは後期高齢者医療被保険者証  
お問い合わせ  
健康長寿課  
☎内線 225・226

### 小田原保健福祉事務所の 相談と検査

#### ◇エイズ相談・検査

12月20日(水)

午前9時～11時

#### ◇骨髄ドナー登録

12月5日(火)

午前11時受付

#### ◇医師による精神保健福祉相談

12月14日(木)、19日(火)、28日(木)、1月11日(木)

午後1時30分～4時30分



◇医師による認知症相談  
12月7日(木)、1月5日(金)  
午後1時30分～4時30分

#### ◇療育歯科相談

12月21日(木)  
午前9時～午後3時30分

#### □申し込み・問い合わせ

小田原保健福祉事務所  
☎32・8000

(療育歯科相談)

内線 3238

(その他の相談と検査)

内線 3247

※前日までに電話で申し込みをしてください。

### 「寄附のお礼

9月26日に平沢商事株式会社より真鶴町に対し、多大なるご寄附をいただきました。

真鶴町の町政に有効活用させていただきます。

誠にありがとうございます。

#### □問い合わせ

財務課

☎内線 352