

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
食事や運動などの生活習
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
します。

血糖値が高めといわれ
た人は、是非ご参加くだ
さい。

◇対象

- ・真鶴町に在住している
40歳から74歳までの人
- ・特定健康診査等健康診
断の結果、HbA1c
6%以上7%未満の人
- ※現在、治療中の人は対
象になりません。

◇日時 4日間1コース

- ①11月17日(木)
- ②12月6日(火)
- ③1月13日(金)
- ④1月26日(木)

4日間ともに
午後1時～3時30分

※できるだけ4日間ご参
加ください。

◇会場

町民センター3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

11月1日(火)～10日(木)ま
でに、健康長寿課へ電
話で申し込み(定員に
なり次第締め切り)

□申し込み・問い合わせ

健康長寿課
☎内線226・227

健診を活かす！ からだ改善チャレンジ

特定健康診断は受けた
ものの、「結果を見てど
うすればよいのか」「生
活習慣を見直すには何か
ら始めればよいかわから
ない」など、結果を見て
そのままにしている人は
いませんか？

特定健康診査を受けて
あなた自身が得する人に
なるために、医師、保健
師、管理栄養士がそれぞ
れの立場で健康づくりの
アドバイスをします。

ぜひ、この機会に参加
して健康づくりに挑戦し
ましょう。

【第一部】
午後1時30分～2時45分

【第二部】
午後2時45分～4時

【第一部】
11月11日(金)

【第二部】
11月11日(金)

【第一部】
11月11日(金)

【第二部】
11月11日(金)

【第一部】
11月11日(金)

【第二部】
11月11日(金)

【第一部】
11月11日(金)

【第二部】
11月11日(金)

【第一部】
11月11日(金)

【第二部】
11月11日(金)

【第一部】
11月11日(金)

【第二部】
11月11日(金)

【第一部】
11月11日(金)

【第二部】
11月11日(金)

◇内容

【第一部】

医師講話 「健診で何
がわかる？健診で得す
る人になるために」

講師
真鶴町国民健康保険診療所
赤松 遼一医師

【第二部】

・内臓脂肪測定
・個別相談

【第一部】

【第二部】

【第一部】

【第二部】

【第一部】

【第二部】

【第一部】

【第二部】

【第一部】

【第二部】

【第一部】

【第二部】

【第一部】

【第二部】

【第一部】

【第二部】

【第一部】

【第二部】

【第一部】

【第二部】

【第一部】

医療機関の案内

病院・診療所について
の相談は、小田原医師会
地域医療連携室へ。医療
の専門スタッフがお受け
します。

○病院・診療所の診療時
間、休診日の案内

○かかりつけ医、介護保
険の主治医、在宅医療
の相談

○各種健康診断、検査、
予防接種実施医療機関
の案内

○医師による電話医療相
談(無料)を行なって
います。原則予約制で
すので、詳細はお問合
せください。

※コロナワクチン接種に
ついては、各市町の窓口
にお問い合わせください。

◇時間

・午前9時～正午

・午後1時～午後5時
(日曜日、祝日、年末年
始を除く)

□問い合わせ

小田原医師会地域医療
連携室

☎47・0833
49・3766

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら

HPはこちら



HPはこちら