

健康づくり教室

健康づくりポイント
対象事業

食生活の乱れや、運動不足は糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を発症・悪化させます。生活習慣病の予防や重症化の予防、健康で元気に過ごすための秘訣など、楽しくわかりやすくお伝えします。興味のある内容だけの参加も可能です。

日 時	内 容 ※内容は変更する場合があります。
10月24日(木) 9:45～11:45 	◆高血圧予防編 カギは尿ナトリウム ①講話「高血圧とその予防」 ～減塩への新しいアプローチ「ナトリウム」を知ろう～ 講師:ナトリウム普及協会 管理栄養士 ②健康チェック 血圧測定、ベジチェック測定、尿ナトリウム検査 ※ベジチェック測定は、推定野菜摂取量を測定することができます。 ※尿ナトリウム検査では塩分摂取が多いかどうかを調べることができます。
11月6日(水) 9:45～12:00 	◆糖尿病予防編 ①講話「糖尿病予防の基本のき～知ろう！防ごう！糖尿病～」 講師:日本生命保険相互会社 ヘルスケア事業部 ②健康チェック 血糖管理ツール「リフレ」で血糖チェック(希望者) ※血糖管理ツール「リフレ」を希望しない場合は講話のみの参加が可能です。
11月22日(金) 9:45～11:45 	◆睡眠編 ①講話「睡眠と健康～あなたはちゃんと眠れていますか～」 講師派遣:群馬ヤクルト株式会社 ②運動実技 睡眠の質を高めるための運動～ヨガ～ 講師:ヨガ療法士 片桐 美幸 先生
12月3日(火) 11:00～13:30 	◆栄養・食生活編 *参加費:500円 ①講話「健康の基本は食事から～バランスの良い食事～」 講師:みなかみ町役場 子育て健康課 栄養士 ②食べて学ぶ「バイキング食」 自分に合った量をバランス良く選んで食べよう！

血糖管理ツール(リフレ)は
センサーを2週間つけて、
血糖値の状態を確認
することができます。



■対象者 : みなかみ町在住の35歳～74歳の人

■定 員 : 先着20名程度

■場 所 : みなかみ町保健福祉センター

■申し込み : 9月11日(水)～10月15日(火)。定員になり次第受付終了。
電話または二次元コードからお申し込みください。

■申し込み先 : みなかみ町役場 子育て健康課 ☎0278-62-2527

※持ち物等は申し込み後、個別に郵送でお知らせします。

申し込み用
二次元コード



11月6日(火)実施の血糖管理ツール「リフレ」については裏面を参考に！

25,000円(税抜)のプランを無料で体験できます!

みなかみ町

×



日本生命

じぶんにあった生活習慣を見つける2週間!

「じぶんで血糖チェック」に参加しませんか



健康診断では気づけない

血糖値スパイク! あなたは大丈夫?

血糖チェックについての説明動画



血糖変動をセルフモニタリングしてみませんか?!

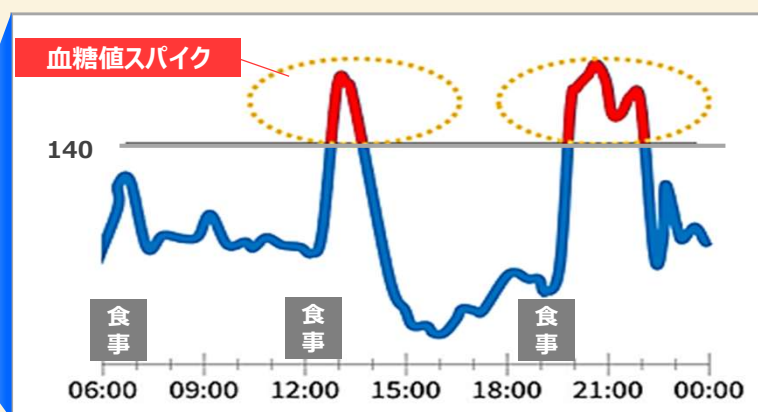
24時間×2週間、グルコース値を測定し、
食後高血糖など、健康診断では見つかりにくい
「血糖値スパイク」の把握が可能です

- 普段は正常値であるものの、食後の短時間だけ血糖値が急上昇することを**血糖値スパイク**と言います。血糖値スパイクが起これば、血管が傷つけられ、動脈硬化を促します。



血糖管理ツール「FreeStyleリブレ」

「FreeStyleリブレ」装着し、
スマホで数値を読み取りする



“じぶんで血糖チェック”の流れ

- ① 健康づくり教室受講
リブレの装着
※事前に参加申込書の提出が必要です
- ② 自分で血糖チェック(2週間)
Webでアドバイス等が配信
されるので確認
- ③ 2週間の測定結果をもとに、
Webサイト上に最終評価と
アドバイスが配信されるので
確認

参加いただくための要件

健康状態

糖尿病の治療中でないこと

その他要件

- 連絡可能なメールアドレスを持っていること
- Webの閲覧環境があること
(スマートフォンもしくはPC)
※タブレット端末の代用不可
- 血糖管理ツール「FreeStyleリブレ」を装着できること

サポート体制

本プランは、日本生命病院の糖尿病専門医や保健師等とともに共同開発しております。
「FreeStyleリブレ」および「評価・アドバイス」は日本生命病院が提供・監修いたします。



日本生命保険相互会社



公益財団法人 日本生命済生会

日本生命病院