回覧

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もあります。
10月2日（木） 9:45～11:30 	◆睡眠編 ①講話「睡眠と健康～あなたはちゃんと眠れてますか～」 講師派遣：明治安田生命 ②健康チェック　自律神経チェッカー
10月17日（金） 9:45～11:45 	◆高血圧と脂質異常症の予防編 ①講話「甘く見ないで！高血圧と脂質異常症」 講師派遣：群馬ヤクルト販売株式会社 ②健康チェック　血圧測定、ベジチェック測定、尿ナトカリ検査 ※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。 ※尿ナトカリ検査では塩分摂取が多い傾向かどうかを調べることができます。
11月11日（火） 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"リブレ2"で血糖チェック（希望者） ※血糖管理ツール"リブレ2"を希望しない場合は 講話のみの受講が可能です。 血糖管理ツール（リブレ）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。
12月3日（水） 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！

■対象者　：みなかみ町在住の35歳～74歳の人
■定　員　：20名程度（人数が多い場合は抽選になります。）
■場　所　：みなかみ町保健福祉センター
■申し込み：9月1日（月）～9月18日（木）まで。
電話または申し込み用二次元コードからお申し込みください。
人数が多い場合は、抽選になります。抽選結果は郵送でお知らせします。
定員に満たない場合、開催日の1週間前まで電話のみ申し込み可。
■申し込み先：みなかみ町役場　子育て健康課　☎0278－62－2527

申し込み用二次元コード

※持ち物等は申し込み後、個別に郵送でお知らせします。

11月11日（火）実施の血糖管理ツール"リブレ2"については裏面を参考に！

昨年大好評

25,000円(税抜)のプランを無料で体験できます!

じぶんにあった生活習慣を見つける2週間！

みなかみ町 × 日本生命

「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?

"動画で見る「血糖値スパイク」"

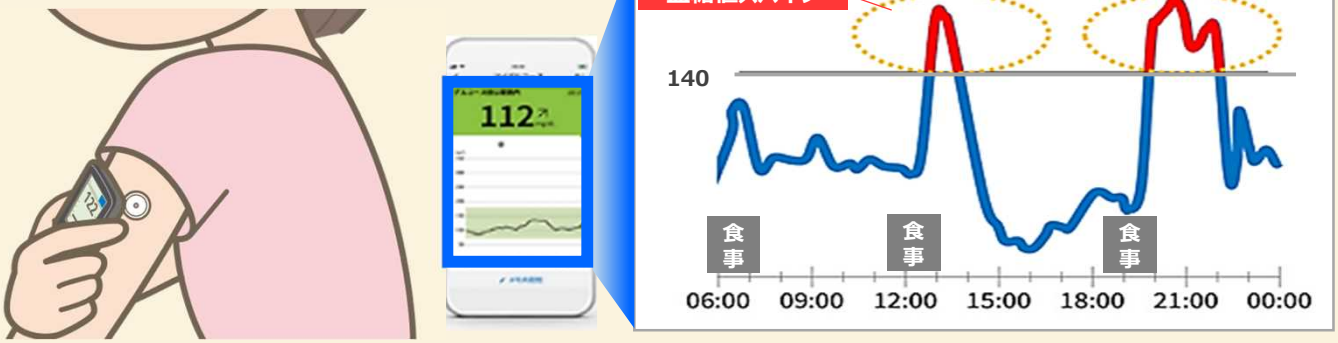
血糖変動をセルフモニタリングしてみませんか？！

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ると、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2"

「FreeStyleリブレ2」を装着し、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2の装着	②自分で血糖チェック(２週間）し、食事回数等アプリに入力する。アドバイスが配信されるので確認	③2週間の測定結果をもとに、アプリでに最終評価とアドバイスが配信されるので確認
※事前に参加申込書の提出が必要です		

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 ■スマートフォンでWebの閲覧環境があること ※タブレット端末の代用不可、 主な推奨環境　iPhone　iOS16以上、Safari最新バージョン Android　Android12以上、Chrome最新バージョン ■血糖管理ツール「FreeStyleリブレ2」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2」**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

日本生命病院