

健康づくり教室

健康づくりポイント対象事業

人気講師

10/23 金

9:45 ~ 11:45
受付 9:30 ~

高血圧・脂質異常予防編

■講話：高血圧と脂質異常の原因と食事の関係
講師 馬淵 恵（まぶち めぐみ）先生

■健康チェック

①減塩検定シオチェック+

食塩の摂りすぎをチェック。検査キットに自宅で採尿しポストに投函。結果説明を教室当日に実施。

②ベジチェック®

③血圧測定



11/10 火

9:45 ~ 12:00
受付 9:30 ~

糖尿病予防編

■講話：糖尿病の基本のき～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

■健康チェック

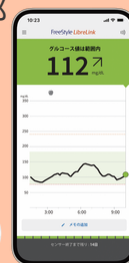
①血糖管理ツール“リブレ2”で血糖チェック（希望者）

血糖管理ツール(リブレ)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。

詳細は裏面をご覧ください。

※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。

参加者
満足度高い



11/27 金

9:45 ~ 12:00
受付 9:30 ~

睡眠編

■講話：意外と知らない上手な睡眠のとりかた

講師 東洋羽毛北関東販売株式会社

睡眠健康指導士 星野 知 先生

■運動実技：睡眠の質を高めるための運動

～ヨーガ～

講師 ヨーガ療法士 片桐 美幸 先生

毎年好評



■教室対象者：町内にお住まいの35歳から74歳までの方

■定員：各回先着20名

■会場：みなかみ町保健福祉センター（みなかみ町月夜野118）

■申し込み期間：高血圧・脂質異常予防編は令和8年9月10日～9月24日(木)

糖尿病予防編は令和8年9月10日～10月15日(木)まで

睡眠編は令和8年9月10日～11月20日(金)まで、定員になり次第しめきります。

■申し込み方法：電話または二次元コードから申し込みください。1回のみ参加も可能です。

■申し込み/問い合わせ先：みなかみ町役場 健康推進課 健康推進係 電話:0278-62-2527

申し込み用
二次元コード





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
NISSAY

「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?!

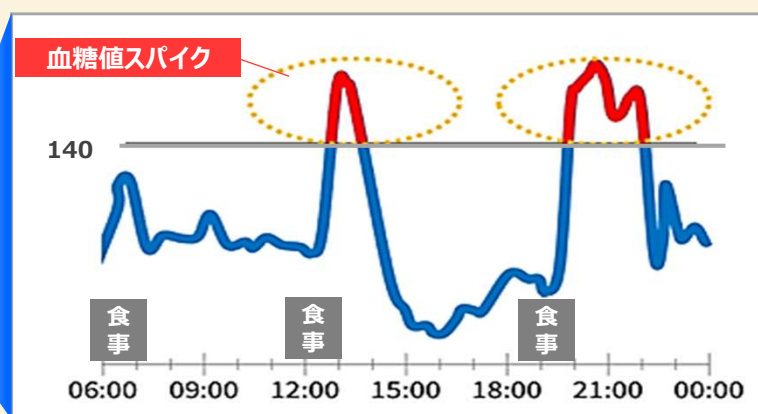
24時間×2週間、グルコース値を測定し、
食後高血糖など、健康診断では見つかりにくい
「血糖値スパイク」の把握が可能です

- 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

※事前に参加申込書の提出が必要です

- ①健康づくり教室を受講し、
リブレ2を装着する。
- ②自分で血糖チェック(2週間)し、
食事回数・時間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
- 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「ワンポ
イントアドバイス」は日本生命病院が監
修いたします。



日本生命保険相互会社

NISSAY

公益財団法人 日本生命相互会



日本生命病院