


健康づくり教室

24時間血糖値を測定できる“リブレ”を体験できます！

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。また生活習慣病は新型コロナウイルス感染症重症化のリスクを高めると言われています。生活習慣病の予防や重症化の予防、ウィズコロナ時代を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。

日 時	内 容	※内容は変更する場合があります。
1 回 目 11月16日(月)	◆オリエンテーション◆ ◆健康チェック◆ ①血圧・体重等測定 ②食事調査票配布 ③リブレ装着 ◆健康講話①◆ 「健康寿命を伸ばすカギ」	
2 回 目 11月30日(月)	◆健康チェック◆ ①血圧・体重等測定 ②食事調査票回収 ③リブレ外す ◆健康講話②◆ 「健康の基本は食事から」～バランスの良い食事～ ◆運動実技①◆ 自宅で簡単にできる運動	
3 回 目 12月14日(月)	◆健康チェック◆ ①血圧・体重等測定 ◆運動実技②◆ 自宅で簡単にできる運動 ◆個別面談①◆ ②リブレ・食事調査の結果説明等	
4 回 目 令和3年 2月24日(水)	◆健康チェック◆ ①血圧・体重等測定 ②食事調査票配布 ③リブレの装着 ◆個別面談②◆ 進捗状況の確認	
5 回 目 令和3年 3月9日(火)	◆健康チェック◆ ①血圧・体重等測定 ②血液・尿検査 ※血液検査項目は血中脂質・血糖値・HbA1c・eGFR ③リブレを外す	
6 回 目 令和3年 3月26日(金)	◆健康チェック◆ ①血圧・体重等測定 ◆個別面談③◆ リブレ・食事調査の結果・血液検査の説明等	

※時間は全て午前中です。参加者をグループ分けして約1時間半の内容で実施します。
細かい時間・持ち物等は参加が決定後お知らせします。

■対象者・定員：みなかみ町在住の30歳～74歳の人、15名程度

※申し込み後、抽選になります。抽選結果は後日郵送でお知らせします。
定員に満たない場合は随時受付します。

■場 所：みなかみ町保健福祉センター

■申し込み期間：10月15日～10月29日

■申し込み・問合せ先：みなかみ町役場 子育て健康課

☎0278-62-2527

リブレの装着は希望者に実施します！
健康づくりポイント対象の教室です！



リブレについては裏面を参考に！

テレビで芸能人も装着していた！

昨年大好評

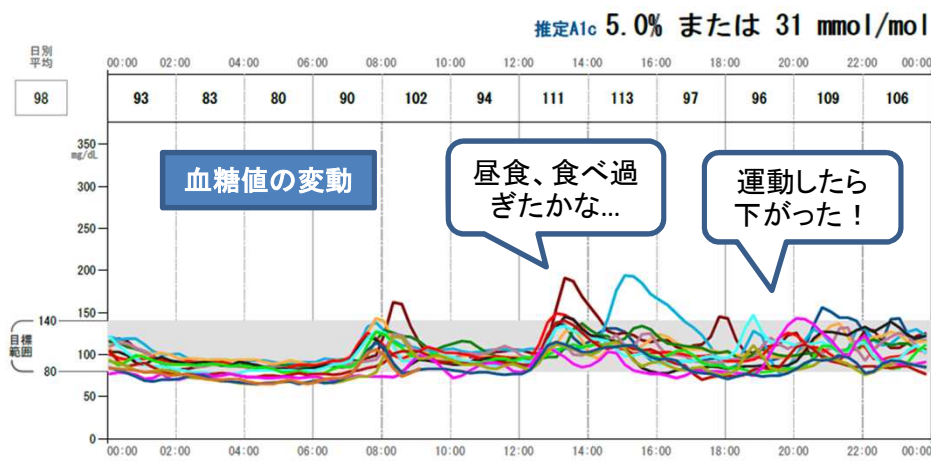
Free Style リブレ を使って 自分の日々の血糖変化を見てみよう

Free Style リブレ とは？

二の腕にセンサーを貼り付け、15分毎に血糖値を測定することで、日々の血糖変化がわかります。

(データを読み取るのは、8時間おきです)

装着期間は2週間です。痛みはありません。装着することで生活に制限はありません。無料で装着できます。



「健康づくり教室」参加者で、希望者に実施。

【対象】 以下を全て満たす方

- ① 今年度、健康診断を受けており、結果を持参できる方
- ② 空腹時血糖126mg/dl未満 又は HbA1c6.5%未満
- ③ 現在、糖尿病の治療をしていない方
治療している場合は主治医の了解がえられる方
- ④ 教室に全日程参加可能な方

※ テープかぶれをしやすい方、肌荒れがある方、血液をさらさらにするお薬(例：ワーファリン・プレタール)を飲んでいる方は、参加をお控えください。
※健康づくり教室のオプションになりますので、単独での申し込みはできません。

【申し込み・問合せ】 みなかみ町役場 子育て健康課 健康推進係 TEL:62-2527