

糖尿病予防教室（全4回コース）

健診で血糖値が基準値よりやや高めな方、糖尿病予防に関心のある方！この教室では、糖尿病の病態や、自らの生活習慣を振り返り糖尿病予防のための食生活や運動を学ぶことができます。

ぜひ一緒に糖尿病について学び、予防を始めませんか？

○対象：40歳～70歳の糖尿病予防に関心のある方

○開催場所：厚狭地域交流センター

○定員：30人

○参加費：無料 ※調理実習の回のみ材料費1回400円/人

○内容：医師講演「糖尿病について」、保健師の講話、運動の講話と実技、食事の講話と調理実習・試食など



～国保年金課が行う被保険者を対象にした保健事業のご案内～

【特定健康診査】

40歳～74歳の方を対象に年1回行う健診です。「受診券」と「質問票」及び「保険証」を持って受診してください。

保健センターや地域交流センター等で行う集団健診か、市内の医療機関で行う個別健診のどちらかを選んで受けましょう。検査内容は一緒です。自己負担はどちらも無料です。

【特定保健指導】

特定健診を受けられた結果で該当する方に個々にあった生活習慣改善方法を見つけるサポートを医師・保健師・管理栄養士等が行います。

対象者には案内の通知を送付しますので、この機会をぜひ活用しましょう。

【脳ドック】

30歳以上で過去2年度以内に利用されていない方に検診費を助成します。（今年度中に75歳になられる方は、対象ではありません）

自己負担額は4,000円です。

【歯周病検診】

30歳以上の方を対象に1回歯科医院で行う検診です。保険証を持って指定の歯科医院を受診してください。自己負担は無料です。（今年度中に75歳になられる方は対象ではありません）

【こくほシェイプアップジム】

市内のスポーツジムでお好きな時間に体を動かし、運動習慣を身につけるきっかけにご利用ください。

【糖尿病性腎症重症化予防事業】

糖尿病で治療中の方で高リスクの対象者に6か月間の保健指導を行います。

また、糖尿病の治療を中断されている方や未受診者の方へ受診勧奨を行います。

※糖尿病性腎症重症化予防事業以外については、随時「広報さんようおのだ」でお知らせします。詳しくは、国保年金課まで、お問い合わせください。〔TEL：82-1189〕