



永明地区 地域づくり事業ニュース

編集発行

永明地区地域づくり協議会

事務局：永明市民サービスセンター内

〒379-2121 前橋市小屋原町1857-3

電話：027-266-5775

FAX：027-266-9312

12/8

火

第4回健康づくり講座 受講者募集！

第4回の健康づくり講座を次により開催します。

今回の講座は、従来の体組成測定等と合わせた「いきいき健康教室～自分の体を知ろう～」に続いて、“活動量計を利用した事業”をご案内し、希望される方は、引き続いて第1回の「生活習慣見直し講座～活動量計を利用した健康づくり～」を受講していただくものです。

○日時 平成27年12月8日（火）受付：午後1時00分～（順次計測）

開講式：午後2時00分

○場所 永明公民館 多目的ホール

○対象者 永明地区の住民。ただし、ペースメーカーを装着されている方は受講できません。

○内容 ①身長、体組成、血管年齢の測定

②いきいき健康教室

（測定結果の見方、講話「糖尿病予防について」）

③活動量計を利用した事業の説明と生活習慣見直し講座（3回受講コース）の受講者募集

=いきいき健康教室の閉講=

④第1回生活習慣見直し講座～活動量計を利用した健康づくり～

○受講料 無料

○募集人員 30人（先着順）

○申し込み 11月27日（金）までに永明市民サービスセンター（公民館）へ電話で申し込んでください。（住所、氏名、年代、連絡先をお願いします。） 【電話：266-5775】



=体組成計による測定=



=連絡事項=

◇体組成測定は素足で行いますので、予めご承知おき願います。

◇生活習慣見直し講座の説明・受講受付は、当日以外には予定しておりませんので、予めご承知おき願います。

※主催：地域づくり協議会 共催：保健推進委員会

後援：自治会連合会、前橋市健康増進課

◆生活習慣見直し講座（3回受講コース）◆ =いきいき健康教室受講者への限定募集=

1回目：平成27年12月8日（火） いきいき健康教室終了後～午後4時
（受講者アンケート調査、活動量計の説明・貸与）

2回目：平成28年1月12日（火） 午後1時～午後3時30分
（健康運動指導士・管理栄養士による講話、運動実習等）

3回目：平成28年2月 9日（火） 午後1時～午後3時30分
（健康運動指導士による講話、運動実習等）

他人事と思っていないですか？ 本当に身近な「糖尿病」

全国で年々患者が増え続けている糖尿病。前橋市も永明地区も例外ではありません。初期症状がないため、“気づいたときは重症化・合併症の併発”が、この病気の怖いところ……。合併症が原因で「人工透析」に至る人も増えており、日常生活に大きな影響を及ぼします。

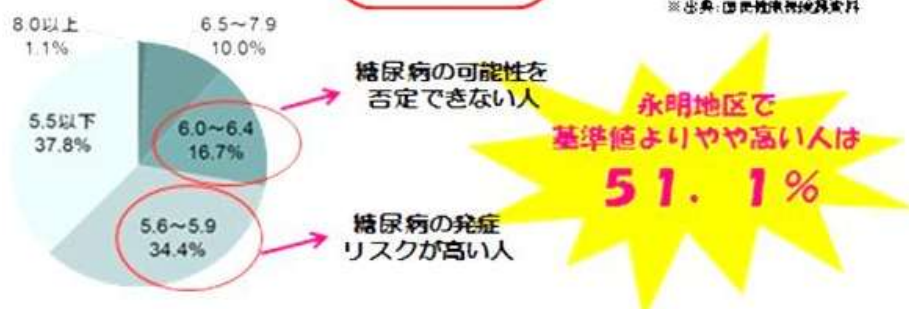
この糖尿病の早期発見の大きな手掛かりである「HbA1c (ヘムoglobin A1c)」をご存知ですか？これは、糖尿病の診断・治療において、血糖値に並ぶ重要な指標の一つで、直近の食事等に左右されにくいとされているものです。特定健康診査・後期高齢者健康診査等を受けると分かります。

■永明地区のHbA1cは？

【H26年度特定健診HbA1c結果内訳(40～74歳)】 (H27年8月現在)

地区名	受診者数	8.0以上	6.5～7.9	6.0～6.4	5.6～5.9	5.5以下	特定健診受診率
永明地区	1,790人	19人 1.1%	179人 10.0%	299人 16.7%	616人 34.4%	677人 37.8%	42.8%
前橋市	26,836人	388人 1.4%	2,331人 8.7%	4,351人 16.2%	9,348人 34.8%	10,418人 38.8%	42.1%

※出典：国民健康保険局資料

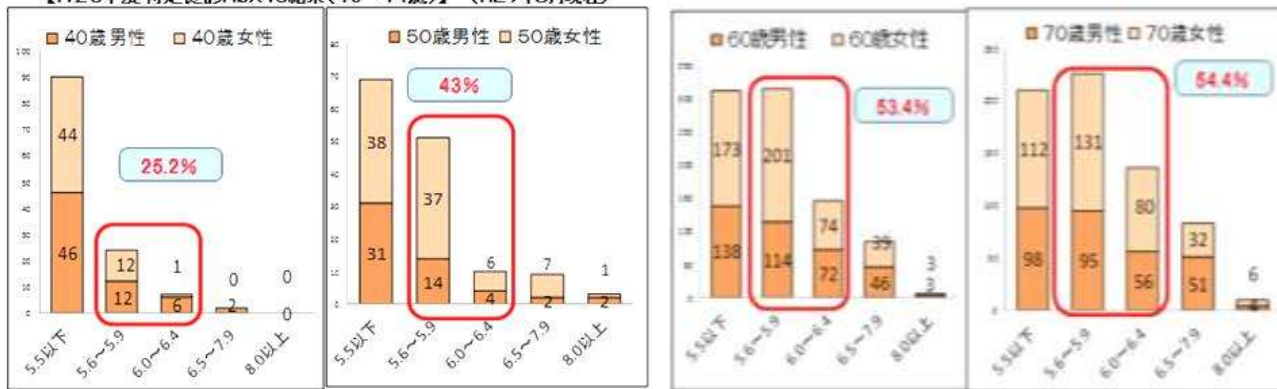


- ※HbA1c 値の基準

 - ◆5.5以下…正常
 - ◆5.6～5.9…糖尿病発症のリスクが高い
 - ◆6.0～6.4…糖尿病の可能性を否定できない
 - ◆6.5以上…糖尿病を強く疑われる

■永明地区HbA1c値別人数(年代別)

【H26年度特定健診HbA1c結果(40～74歳)】 (H27年8月現在)



●糖尿病予防は、毎日の食事、運動習慣を見直して改善することが基本です。

自分ではなかなか始められない、なにから始めていいかわからない方は、健康づくりのきっかけに是非「健康づくり講座」を受講してみませんか。