

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「高齢者いきいきマイレージ」のポイントが貯められます！



健康ポイント
40ポイント

糖尿病予防ウォーキング教室

糖尿病とは、血糖値を下げるインスリンの分泌不足や働きが鈍くなることで、慢性的に血液中のブドウ糖の濃度が高くなり引き起こされる病気です。放置すると眼・腎臓などの毛細血管や脳・心臓の血管が動脈硬化を起こし、さまざまな合併症を招きます。

糖尿病の一手手前である「糖尿予備軍」は糖尿病患者数の約6倍

といわれています。生活習慣の改善で糖尿病を予防しましょう！

●とき

10/13、27、11/10、24、12/8、22、H29.1/5、19
(各木曜日 全8回)
午後1時30分～4時
※別日で事前身体計測、歯科・栄養の個別相談あり

●ところ 保健センター

●内容

ウォーキング、ストレッチ、講話など

●対象

町内在住の40歳以上の方でHbA1c値が6.5以上の方

●受講料 無料

●講師

健康運動指導士 尾関 明美氏

●申し込み 10月6日(木)までに保健センターへ(電話申込可)

健康ポイント
40ポイント

63歳以上の男性のための「らくらく筋力アップ教室」

運動不足の方でも安心して始められる教室です。教室終了後も同好会に入会することで運動を続けることができます。

●とき

10月13日～12月22日
(各木曜日 全10回)
午前10時～11時45分

●ところ

藤江コミュニティセンター

●内容

姿勢を意識した体操、ストレッチ、ウォーキング、ミニ講話など

●対象

町内在住の63歳以上の男性
※半年以内に心電図を含む健康診断を受けていること(事前に結果を提出)または主治医の許可が必要。それ以外の方は、事前にあいち健康プラザ

の健康度評価(有料)を受検。

●定員 20名(先着順)

●講師

健康運動指導士 伊藤 敦子氏

●受講料 無料

●申し込み

10月6日(木)までに保健センターへ



健康ポイント
40ポイント

メタボ予防体操教室

メタボリックシンドロームは、運動不足、食べ過ぎ、喫煙などの悪い生活習慣の積み重ねが原因で発症します。

この教室では、良い姿勢を意識し、体幹を鍛えるためのストレッチや音楽に合わせて体を動かす有酸素運動を行います。一緒に身体を動かし、生活習慣の改善に努めましょう！

●とき

10/25、11/8、29、12/6、H29.1/10、24、31、2/7

(各火曜日 全8回)

午後1時15分～3時15分

※別日に事前身体計測、歯科・栄養の個別相談あり

●ところ 保健センター

●内容

体操、ストレッチ、講話など

●対象

町内在住の40～74歳の方で①～③いずれかに当てはまる方
①腹囲(おへそ周り)
男性：83cm以上
女性：85cm以上

②BMI(体格指数)が23以上

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

③体脂肪率28%以上

●講師

健康運動指導士 伊藤 敦子氏

●受講料 無料

●申し込み

10月18日(火)までに保健センターへ(電話申込可)



あいち介護予防フォーラム

「幸せな長寿を生きる

～生きる力を磨くコツ～

長寿になっても元気で活躍するために心掛けること、若いときからやっておきたいこと、これからの社会に期待することなどを、祖父江先生が自身の経験も交えてお話しします。

●とき

9月18日(日)
午後1時～3時30分

●ところ

あいち健康プラザ 健康科学館
ヘルスサイエンスシアター

●内容

講演・対談「幸せな長寿を生きる～生きる力を磨くコツ～」、実演「健康長寿あいち～楽しく体験！介護予防体操～」

●講師

・(公財)長寿科学振興財団
理事長 祖父江 逸郎氏

・あいち介護予防支援センター
センター長 津下 一代氏

●参加費 無料

●申し込み

電話で問い合わせ先へ

●問い合わせ

あいち介護予防支援センター
☎ 84-1177



成人健康検査(無料)

●とき

| 日にち | 時間 |
|------------|-------------|
| 10月5日(水) | 13:30～15:00 |
| 10月6日(木)☆ | 9:00～10:30 |
| 10月14日(金)☆ | 16:00～18:00 |
| 10月25日(火)☆ | 9:00～10:30 |
| 10月26日(水) | 9:00～10:30 |

●ところ 保健センター

●対象 昭和52年4月1日～

平成10年3月31日生まれの方

●内容 血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖・貧血)

※31～39歳の方は糖尿病検査(HbA1c)も実施

※過去に受診を希望した方へのみ案内を送付。9月20日までに届かない方、受診したい方は保健センターへ。職場で受診済みの方、妊娠中・治療中の方は受ける必要はありません。☆子宮頸がん検診あり(予約制・有料)

対象：20歳以上の女性
料金：1,200円
(東浦町国民健康保険加入者は無料)

9月10日～16日は自殺予防週間

自分一人で悩まないで、

まずは相談を

日本では昨年、約2万4千人が自殺しています。ストレスからこころの病気、自殺といった危険を回避するためには「助けを求める力」が重要です。こころの声に耳を傾けて大切な人の命を守りましょう。

●相談窓口

町内(保健センター)

こころの保健室
(面接相談、予約制)
毎週金曜日午後

●県内

・あいちこころほっとライン365
毎日午前9時～午後4時30分

☎ 052-951-2881

・名古屋いのちの電話(24時間)

☎ 052-931-4343

・メンタルヘルス相談

(半田保健所)

毎週月～金曜日

午前9時～午後4時30分

☎ 0569-21-3341

刈谷豊田総合病院市民公開講座

肺がんのおはなし

～早期発見から治療まで～

●とき

9月17日(土)
午前10時30分～正午

●ところ

刈谷豊田総合病院 診療棟
5階 第1・2会議室

●講師

医師 加藤 聡之氏

●受講料 無料

●申し込み 不要

●問い合わせ

刈谷豊田総合病院
広報グループ電話

☎ 0566-25-9215