

令和5年度

10年後のあなたとあなたの大切な人のために

八街市国保年金課

無料

## 「糖尿病予防・改善教室」のご案内



八街市では健診で糖尿病の指標となる数値が少し高かった方を対象に「糖尿病予防・改善教室」(全4回)を開催します。血糖が高い状態が続くと動脈硬化が促進され、心筋梗塞、脳梗塞など重篤な病気を引き起こす可能性があります。当教室は、糖尿病療養指導士・健康運動指導士による充実したプログラムにより、血液検査数値や体重・体脂肪などの改善を目指します。また、めったに体験できないユニークな健康測定も受けられます。ぜひ、ご参加ください。

## 教室のスケジュール(全4回)と内容

	日 時	内 容
第1回	令和5年 12月15日(金) 受付9:00~9:30	9:00~10:00 <b>健康測定タイム</b> インボディ・ベジチェック(裏面参照▶) 10:00~11:30 <b>講義</b> 「健診数値の見方、糖尿病のメカニズムを知る」 ※健診結果をご持参ください 講師：長島 寿恵 先生
第2回	令和5年 12月26日(火) 受付9:30~10:00	10:00~11:30 <b>講義</b> 「すぐできる！最新の食事療法・運動療法」 講師：長島 寿恵 先生
第3回	令和6年 1月19日(金) 受付9:30~10:00	10:00~11:30 <b>講義</b> 「リラックスタイムが健康のカギ!? 入浴と睡眠の活用術」 講師：長島 寿恵 先生
第4回	令和6年 2月 8日(木) 受付9:00~9:30	9:00~10:00 <b>健康測定タイム</b> インボディ・ベジチェック(裏面参照▶) ※9:30までに必ずお越しください。 10:00~11:30 <b>運動教室</b> フォローアップ運動教室 講師：健康運動指導士

会 場 八街市役所 第一庁舎3階  
第1会議室

対象者 令和5年8月特定健診の結果で  
HbA1cが5.6以上6.5未満の方

## 講 師

- 健康運動指導士
- 糖尿病療養指導士

ながしま ひさえ  
長島 寿恵 先生ほか



※ご参加になれない方には、委託先の現代けんこう出版からお電話による保健指導をさせていただく場合があります。

## お申込み先・お問い合わせ先

定 員 30名(申し込み順となりますので、お早めにお申込みください)

参加費 無料

申込期間 11月24日(金) 9時00分から  
12月5日(火) 17時00分まで

(株)現代けんこう出版

0120-243-246

受付時間 9:00~17:00(土日、祝日を除く)

本事業は、八街市から「株式会社現代けんこう出版」への委託事業として行われます。現代けんこう出版は審査が厳格な保健医療分野の「プライバシーマーク」取得企業であり、全国で実績のある保健指導事業受託機関ですので、安心してご連絡ください。お預かりする個人情報、保健指導の目的以外に利用されることは一切ありません。



〈主催〉八街市 国保年金課 〈委託先〉現代けんこう出版

# 教室の「初回」と「最終回」に 「InBody」と「ベジチェック」による 健康測定を実施します!!

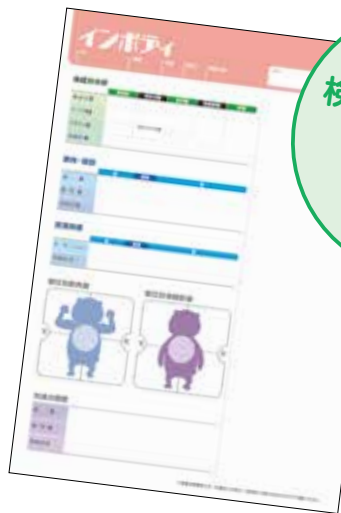


## ●高精度体成分分析装置「InBody」 でカラダの状態をチェック!

インボディでこんなことがわかる!

- ①タンパク質など栄養摂取状況がわかる
- ②体の部位別の骨格筋量、体脂肪量が正確にわかる
- ③内臓脂肪レベル、体型判定が提示される

参加前と参加後の体を比べます!  
教室の中で講師から詳しい  
解説が受けられます。



検査した当日に  
結果が  
わかります



## ●カゴメベジチェック®で 野菜不足かどうかをチェック!

あなたの野菜摂取量がわかる!

皮膚のカロテノイド量から  
野菜摂取の充足度(120段階)と  
野菜摂取量の推定値(g)を表示します

測定後、管理栄養士からの  
アドバイスがあります。

手のひらに  
センサーをあてて  
数十秒で判定!

