

ちょっと高めの血糖値からはじめる糖尿病予防教室

健康診断で「血糖値やHbA1cがちょっと高め」と言われたことはありませんか？

早い段階で生活習慣を見直すことで、糖尿病の予防につながります。血糖値の改善や健康づくりの第一歩として、まずは気軽に参加してみませんか？

対象（現在、血糖の薬を飲んでいない40～70歳の人）

・健康診断でHbA1c5.6～6.4の人

・血糖や糖尿病が気になる人

定員 20人

場所

久賀総合センター（久賀5058）

時間

午後6時30分～8時（受付6時～）

参加費 無料

申し込み

お電話またはWebにて、お申し込みください。

締切 10月27日(火)

問い合わせ

健康増進課健康づくり班

☎0820（73）5504



Web申込

【日程】

開催日	内容
《第1回》 11月9日(月)	・体組成測定 ・保健師講話「ちょっと高めが危険信号？まずは血糖について知ろう！」
《第2回》 11月16日(月)	・血圧測定 ・運動講座「ちゃんと立ててますか？～正しい姿勢と歩き方が効果を高める～」 講師：パーソナルスタジオ Bco パーソナルトレーナー 福村 紅子 先生
《第3回》 11月30日(月)	・栄養士講話「早めにはじめる血糖値を上げない食習慣」 ・試食会「食後高血糖を防ぐバランスメニュー」

※3回すべての参加が難しい場合は、ご相談ください。

民生委員児童委員の活動紹介

周防大島町民生委員児童委員協議会

会長 川崎 壽夫

今年度も町広報にて、民生委員・児童委員協議会の活動紹介をしています。5月号から9月号までの間に、委員の取り組みについて、広くお知らせしています。

5月号では、民生委員・児童委員の活動を地域の皆さまに知っていただくことを目的とした内容を掲載しています。

6月号から9月号にかけては、各地区の具体的な取り組みについてご紹介しています。

6月号では、久賀地区で毎月開催している定例会の様子を取り上げました。この定例会では、地域の相談役として委員同士が情報共有を行っています。

7月号では、大島地区における各戸訪問の様子を掲載しました。訪問を通して、地域の皆さまと関わる活動についてお知らせしています。

8月号では、東和地区で協

力していることも食堂の様子をご紹介しています。この活動では、地域の子どもたちを見守り、交流を深める取り組みを行っています。

9月号では、橘地区の民生委員・児童委員が周防大島中学校と周防大島高校を訪問した際の様子を掲載しています。学校との連携を通じて、地域の子どもたちを支える取り組みをお伝えしています。

地域の皆さんに民生委員・児童委員の活動を知っていただくことで、「いざ」という時に身近な相談役として頼っていただける存在を目指しています。

今後も広報を活用し、活動内容をお知らせしてまいりますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ

福祉課民生福祉班

☎0820（77）5505