

血糖値、下げる手伝いいたします！

血糖対策特化型

ヘルスアップ教室開催決定！



自分のからだの血糖値、
どんな変化してるか気になりませんか？

町健診受診者のうち、高血糖の方が約7割と非常に多い状況です。
そこで、血糖対策に特化した「ヘルスアップ教室」を開催します。

この教室は、最新の血糖モニタリング機器を使い、24時間いつでも
血糖測定ができる環境を整え、食事や運動に関する専門アドバイスを
受けて血糖の正常化を目指すプログラムです。
いつも血糖が高いと指摘されていた方、これを機に「血糖正常化」を
目指しませんか？



開催
日程

第1回

講座は全3回

10/18(金) 15:00～17:00

三春町保健センター

第2回

11/22(金)

15:00～17:00

第3回

11/29(金)

15:00～17:00

1 申込条件

- (1) 40歳から74歳までの方
- (2) 国民健康保険に加入している方、
または三春町民の方
- (3) 糖尿病の治療中でない方
- (4) 今年度の健診でHbA1cの結果が
5.6～6.4%の方、及び空腹時血糖
126mg/dL未満の方
- (5) 連絡可能なメールアドレスがあり、
WEBの閲覧環境(スマートフォン
またはPC)をお持ちの方

2 募集概要

定員：先着40名様限定

講座内容：
第2回目に血糖モニタリング機器の装着
(2週間機器を装着し、自分で測定)

食事・運動指導

健康習慣改善サポート(アプリなど使用)

3 申込方法

(1) 申込条件の確認(必須)

(2) 電話または、WEBでのお申し込み

0247-62-5110

保健福祉課
平日 8:30～17:15

WEB申込
こちら



悩みをお持ちの方、困っている方

どうか1人で悩まないでください

9/10～9/16は自殺予防週間です。
身近な人の様子がいつもと違うと感じた
ときは、声をかけてみてください。声を
かけあうことで、不安や悩みを少しでも
やわらげることができるかもしれません。
あなたの声かけを待っている人がいます。



まもろうよこころ

#いのちSOS

電話・チャット相談



0120-061-338 月～日(24時間)

◀QRからチャット相談もできます

チャット相談：月～日(8:00～22:30)

よりそいホットライン

電話・SNS相談



0120-279-226

◀相談員とのチャット相談や、グループチャット、
つぶやきなど様々な相談方法があります

生きづらびっと

SNS相談



LINE友だち追加・ID検索 @yorisoi-chat

◀FacebookやWEBからの相談もできます
相談時間：月～日(8:00～22:30)



認知症は単なる「もの忘れ」とは違い「脳の病気」です。
その原因はさまざまで、誰もが認知症になる可能性がある
身近な病気です。

認知症の発症を予防するため、

- ① バランスのよい食事を摂る
- ② 歯や病気の管理をする
- ③ 人とのつながり、役割をもつ
- ④ 適度な運動をする

この4つの生活習慣を心がけましょう。



「認知症かな？」と思ったら

自身や家族で、セルフチェックしてみましょう このテストは認知症の初期症状かどうかを簡単に予測できるものです

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)が見当たらないことを 他人のせいにする	0点	1点	2点
合計点数			点

点数の目安

- 0～8点 もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。
- 9～13点 家族に再チェックしてもらるか、数ヶ月単位で間隔をおいて再チェックしてみてください。
- 14～20点 認知症初期症状の可能性があります。地域包括支援センターやかかりつけ医に相談してみましょう。

認知症のご本人や家族の方の不安や、
介護における悩みについて相談に応じます。

三春町地域包括支援センター

三春町字南町1 三春町福祉会館内

0247-62-8586

詳しくは
三春町認知症
ガイドブック
をご覧ください

ガイドブック
こちら



* オレンジ色は認知症普及啓発のシンボルカラーです