

平成 27 年 5 月 26 日 (火)  
 津島市健康福祉部健康推進課 (橋本、南出)  
 電話番号 0567-23-1551  
 津島市民病院地域医療連携室(石垣、城)  
 電話番号 0567-28-5151 (内線 2113)

## 糖尿病予防のための講座を開催します

津島市民の 70 歳代男性のうち 4 人に 1 人、70 歳代女性のうち 5 人に 1 人が糖尿病を保有しています。津島市は、この現状の改善するため、生活習慣病の予防・重症化の予防に取り組んできました。

人工透析患者の人口 1 万人対比が、平成 22 年に 27.8 人 (愛知県内ワースト 3 位) であったものが平成 25 年に 26.0 人 (愛知県内ワースト 6 位) と改善しつつあるものの、依然として愛知県平均の 22.7 人を上回っています。

さらなる改善のため、今年度も糖尿病予防のための講座を開催します。

### 1 津島市糖尿病大学 (第 4 期生募集)

- (1) 日程  
講座や教室は、おおむね 7 月から 11 月頃まで。(別紙のとおり)
- (2) 場所  
津島市保健センターほか
- (3) 内容  
自分の都合に合わせて、健康に関する講座や教室等を選択していただきます。必要単位を取得した方に修了証をお渡しします。
- (4) 対象者及び定員  
市内在住の方、定員 35 人
- (5) 受講料  
あいち健康プラザでの研修費 2,700 円 (選択する講座によっては、その他の受講料が発生する場合があります。)
- (6) 申し込み・問い合わせ  
6 月 17 日 (水) までに津島市保健センターへ (電話 23-1551)

### 2 糖尿病予防料理教室

- (1) 日時  
平成 27 年 7 月 14 日 (火) 午前 10 時～午後 1 時
- (2) 場所  
津島市保健センター
- (3) 内容  
“手”を使ってちょうど良い食事量を知る「手ばかり食事法」のお話と調理実習を実施します。
- (4) 対象者及び定員  
市内在住の方、定員 30 人

- (5) 受講料  
無料
- (6) 申し込み・問い合わせ  
6月26日（金）までに津島市保健センターへ（電話 23-1551）

### 3 知ってナットク！糖尿病予防の楽ちん生活術

- (1) 日程  
7月から11月にかけて全8回
- (2) 場所  
津島市保健センター
- (3) 内容  
自分に合った生活習慣病の予防法を見つける講座です。（自己血糖測定、運動実習、ストレス度チェックなど）
- (4) 対象者及び定員  
64歳以下の市内在住の方で、血糖値やヘモグロビンA1cが高めの方定員は特にありません。
- (5) 受講料  
無料
- (6) 申し込み・問い合わせ  
6月18日（木）までに津島市保健センターへ（電話 23-1551）

### 4 市民病院糖尿病教室

- (1) 日時  
毎月第二金曜日 午後2時～3時20分
- (2) 場所  
市民病院2階講義室
- (3) 内容  
糖尿病の病態・合併症治療について、医師・看護師・管理栄養士・その他専門のスタッフが、わかりやすく話します。
- (4) 対象者及び定員  
どなたでも参加できます。定員は特にありません。
- (5) 受講料  
無料（ただし、初回時にテキスト代500円が必要）
- (6) 申し込み  
不要
- (7) 問い合わせ  
市民病院地域医療連携室（電話 28-5151）