

すこやか

「すこやか生活」たかはぎFMで放送中!

毎月第2・4火曜日AM11:00~12:00

今月のテーマは「健康づくりのための運動」です。



ヘルシーキッチン教室

生活習慣病予防のために、減塩や野菜の摂取を心がけましょう。健康的なレシピを紹介します。(高萩市食生活改善推進連絡会)

日 時 2月14日(木)

[受付] 9時45分~

[講話] 10時00分~10時30分

[調理実習] 10時30分~13時00分

会場 高萩市総合福祉センター 2階 栄養指導室

メニュー 桜えびと青じその混ぜご飯、豚肉と長芋の西京炒め、大根とツナの炒め煮 ほか

対象者 20歳以上の人

参加費 400円

持ちもの エプロン・三角巾・米0.5合

募集人数 20人

申込方法 2月12日(火)までに電話で申込み。

問合せ・申込先 健康づくり課 ☎24-2121

(平日8:30~17:15)



手作りおやつ教室

一度にまとめて食事を摂れない高齢者や、お子さんにおすすめのおやつを作ります。普段の食事では足りない栄養素を補います。(高萩市食生活改善推進連絡会)

日 時 2月19日(火)

[受付] 9時30分~

[講話] 9時45分~10時10分

[調理実習] 10時10分~11時30分

会場 高萩市総合福祉センター 2階 栄養指導室

メニュー 甘酒プリン、いももち

対象者 20歳以上の人

参加費 200円

持ちもの エプロン・三角巾

募集人数 20人

申込方法 2月15日(金)までに電話で申込み。

問合せ・申込先 健康づくり課 ☎24-2121

(平日8:30~17:15)



糖尿病について

①糖尿病とは

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの不足や、インスリンの働きが鈍いことにより高血糖が起る病気です。

高血糖状態が続くと動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞の原因となります。また、糖尿病神経障害・網膜症・腎症の合併症を引き起こします。

市では、糖尿病による入院の割合(平成28年度受療率)が県内で第4位と高くなっています。健診を受けて自分の健康状態を確認し、食生活改善や運動の習慣化により血糖を適切な値にしましょう。

②健診結果のここに注目!

①空腹時血糖値

適正	要保健指導	要治療
100mg/dL未満	100mg/dL以上 126mg/dL未満	126mg/dL以上

空腹時(検査の10~14時間前に食事をとる)の血液中のプロドウ糖濃度を測定します。

②HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)

適正	要保健指導	要治療
5.6%未満	5.6%以上 6.5%未満	6.5%以上

過去1~2か月間の平均的な血液中の糖の濃度がわかります。血糖値と異なり、直近の食事の影響を受けません。

③すぐに実践できる!

食生活改善のポイント

- ①野菜から先に食べる
- ②間食を摂る場合は、食事中か食直後にとり、血糖が安定している時間を作る
- ③食事は就寝2時間前までに済ませる
- ④食事は3食バランスよく食べる

2月・3月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約：健康づくり課 ☎24-2121

※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時間	対象者
健康相談	2月 8日(金)	8:45~11:00	市内在住の希望者
歯周病検診	2月 9日(土)	10:00~15:30	20歳代~80歳代の人、妊婦、65歳の人(*予約制)
こころの相談 (精神保健相談員等の相談)	2月15日(金)	9:30~12:00	市内在住の希望者(*予約制)
赤ちゃん教室	2月21日(木)	10:00~12:00(受付 9:45~10:15)	1歳までのお子様と保護者
健康・歯科相談	2月25日(月)	8:45~11:00	市内在住の希望者(*歯科相談のみ予約制)
3歳児健診	3月 6日(水)	12:30~16:00(受付12:30~13:30)	平成28年1月・2月生まれの幼児

※幼児健診については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

この有料広告の収入で、まちづくり団体に助成しています。

第一学院独自の「プラスサイクル指導」で

自分を好きになる、未来が変わる!

■本校通学コース ■Mobile High School (通信) コース

平成31年度 一般入試

第2期入試日 2月23日(土)
出願期間 2月13日(水)~2月22日(金)

第3期入試日 3月26日(火)
出願期間 3月18日(月)~3月22日(金)

通信制高校(広域通信・単位制)

TEL 0293-20-5804

〒318-0001 茨城県高萩市赤浜2086-1

E-mail: takahagi@daiichigakuin.ed.jp

URL: www.daiichigakuin.ed.jp 教育相談担当: 鈴木