

糖尿病をよく知る教室

○糖尿病教室

日時	テーマ	内容
6月22日(火) 13:00 ~16:00	糖尿病について 知ろう	オリエンテーション 講義「糖尿病ってどんな病気?」 講義「糖尿病を予防する食事と運動」
7月1日(木) 13:00 ~16:00	食品カロリーを 知ろう	講義「生活習慣を見直そう」 講義「食品交換表って何?」 個別指導・相談
7月28日(水) 9:00 ~14:00	食品交換表を 使ってみよう	講義「何をどれだけ食べたらいいの?」 食品交換表を使ったカロリー計算 調理実習「バランスを考えた食事」
8月5日(木) 9:00 ~15:00	自分にあった食事 量と運動を知ろう	講義・運動実習 「毎日の生活に運動を取り入れよう」 バイキング形式の食事 グループワーク
9月1日(水) 13:00 ~16:00	糖尿病を予防する 生活を続けよう	ウォーキング グループワーク 個別指導・相談

糖尿病患者が年々増加しています。初期の段階ではほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと重大な合併症を引き起こします。

糖尿病予防は、病気について正しく理解し、食事や運動などの生活習慣を改善することが大切です。あなたもこの教室に参加して生活習慣を見直しませんか。

対象者  
○70歳未満で、空腹時血糖値110以上の人、または健診や健康相談で糖尿病の疑いがあるといわれた人。

○病院に入院していて医師が食事指導を必要と認めた人  
参加費：テキスト代945円  
調理実習費500円程度  
申込期限：6月11日(金)

申込み・問合せは  
健康づくり課  
☎625700まで

今月のお知らせ

国民健康保険

みんなのゲンキを支えます

日本では、いざというときに安心してお医者さんにかかれるよう、すべての人がならかの医療保険に加入することが義務づけられています。

主な加入者  
○自営業者  
○農業・漁業従事者  
○パート・アルバイトなどで職場の健康保険に加入していない人

国民健康保険(国保)もそのひとつで、加入者同士が保険税を出し合うことで、お互いを支え合っています。

健康で明るい生活を送ることができるよう、制度を正しく理解し、皆さんの力で守っていきましょう。

問合せは  
保険年金課国保医療係  
☎692130まで

○退職などで職場の健康保険を脱退した人  
○外国人登録を行って日本に一年以上滞在する人

忘れていませんか?こんなときは14日以内に届け出を

	こんなとき	もっていくもの
国保に加入するとき	他の市町村から転入したとき	転出証明書
	他の健康保険などを脱退したとき	健保の離脱証明書
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳、保険証
	外国籍の人が加入するとき	外国人登録証明書
国保を脱退するとき	他の市町村へ転出したとき	保険証
	他の健康保険などに加入したとき	国保と健保の保険証
	生活保護を受け始めたとき	保護開始決定通知書、保険証
	死亡したとき	死亡を証明するもの、保険証
	外国籍の人が脱退するとき	外国人登録証明書、保険証
その他の	退職者医療制度に該当したとき	年金証書、保険証、印かん
	退職者医療制度に該当しなくなったとき	保険証、印かん
	住所、世帯主、氏名などが変わったとき	保険証、印かん
	保険証を紛失したり、汚れて使えなくなったとき	身分を証明するもの、保険証、印かん
就学のため、子どもが他の市町村に住むとき	在学証明書、保険証、印かん	
長期出張などで、別個の保険証が必要なとき	保険証、期間のわかるもの、印かん	