



特定健診の結果説明会にて

●糖尿病治療中のAさんの場合

間食をやめ、毎日歩いた

その結果...

血糖状態を示すHbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)の値が改善し、体重は標準範囲になった。運動と体重減により、薬を中止、食事療法だけになった。

●昨年、肥満だったBさんの場合

ごはんを一口少なく食べるようにした

その結果...

昨年に比べ体重が2キロ減り、肥満度を示すBMIの値が標準範囲になった。内臓脂肪が減ったことにより血圧が正常範囲になった。

●γ-GTP(肝機能の指標)が異常値だったCさんの場合

1か月間禁酒した

その結果...

尿酸値、肝機能の値が正常範囲になった。肝臓を休める大切さを認識した。

適正体重を保つこと、適正な飲酒量、運動、禁煙などは動脈硬化を防ぎます。これは心臓病、脳卒中、腎臓病を予防することにつながります。薬に頼りがちにならないよう、日常生活を見直してみませんか。



特定健診結果説明会の様子

問 暮らし部 健康課
☎ (23)9135

無理なく生活を
少し見直すだけで健康に

1に運動 2に食事 飲酒は適量 最後にクスリ



9月は健康増進普及月間

はじめよう食育 お魚キッズ大募集!

～魚市場見学・釣り体験～

◆対象 小学生と保護者

◆定員 先着12組

◆参加費 各コース(2日間)1人1,000円

◆持ってくるもの エプロン・三角きん・手拭タオル
(10月1日は釣り竿一式・水筒も)

※釣りのえさ・替えの針・網などはこちらで準備いたします。

◆申込方法 前日までに食育課へ



担当:富岡

☎ こども部 食育課
(23)9217

コース	日 時	場 所	内 容
魚市場見学コース	9月3日(土) 13時30分～16時	子育て支援センター おひさま	鰻の三枚卸に挑戦しよう 鰻の春巻き作り
	9月10日(土) 市役所7時30分集合 13時30分散会予定	唐津魚市場 唐津うまかもん市場	魚市場の水揚げを見学 魚調理体験
釣りキッズコース	10月1日(土)※ 7時30分～12時	池ノ内湖周辺(予定)	釣り&バーベキュー大会
	10月8日(土) 13時30分～16時	武雄市文化会館 1階料理実習室	鰻の三枚卸に挑戦しよう 鰻の春巻き作り

※10月1日の予定は天候の都合上10月8日に延期になる場合があります。

※原則、各コース2日間の参加ですが、1日のみの参加の場合は食育課にご相談ください。

子育て応援クッキング教室

◇内容 食育講話、調理実習(蒸しおこわ)、試食会 ※託児あり

◇日時 9月22日(木) 10時～13時

◇場所 武雄市文化会館 1階料理実習室

◇対象 就学前の子どもと保護者

◇定員 先着16人

◇参加費 300円

託児1人につき100円加算

◇持ってくるもの エプロン、三角きん

◇申込締切 9月15日(木)

おじいちゃんおばあちゃんと
いっしょに食育教室

◇内容 食育講話

子ども達によるおやつ作り

◇日時 9月11日(日) 10時～13時

◇場所 武雄市文化会館

1階料理実習室及び和室研修室

◇対象 小学生とその祖父母

◇定員 先着12組

◇参加費 1組(大人・子供)300円

1人増えるごとに100円加算

◇持ってくるもの エプロン、三角きん

◇申込締切 9月9日(金)