

HbA1c 5.6をこえたら 血糖コントロール!

糖尿病予備群 リセットセミナー 参加者募集

「血糖値は気になるけど、何をすればいいのかわからない」という方に、ぜひオススメしたい『糖尿病予防の基本』がわかりやすく学べる教室です。さらに、気になる血管年齢も測定できます！
 健診や血管年齢の結果から、あなたの生活にあわせた健康づくりをいっしょに考えていきましょう。

参加ご希望の方は、お電話でお申し込みください。※9/5のみの参加はご遠慮ください。

■開催場所 長尾支所 2階 (9/12は長尾公民館) ■定員 先着30名

きっかけが欲しい!
 そんなあなたにぴったりです。
 「自分にできること」がきっと見つかる
 1か月です。



	時間	内容	講師
9/5 (水)	13:30 ┆ 15:00	「健診結果を生活にいかそう！」 ～検査値から予測できる、あなたの将来～ ・予備群から要注意!動脈硬化の進行と心筋梗塞のリスク ・太っている人と痩せている人の腸内細菌について ・認知症と血糖の意外な関係 など	とみおか内科クリニック 富岡幸生 医師
	13:00 ┆ 15:30	「血管の老化にブレーキ! 血管年齢測定」 ・指先で測定し、結果に基づいて個別に健康相談を行います。 医師の講演の前後、または休憩時間のいずれかで測定します。	保健師 管理栄養士
9/12 (水)	13:30 ┆ 15:00	「がんばらない運動」のすすめ ストレッチ&ウォーキング」 ・正しい姿勢でウォーキング効果をあげよう! ・ストレッチって気持ちいい!心と身体の変化を感じてみよう	健康運動指導士 中村麻紀 先生
9/19 (水)	13:30 ┆ 15:00	「おいしく食べて カロリーダウン!」 ・自分の身体にあった食事量や間食のカロリーを知ろう ・身体にやさしい食材選びや調理方法の工夫について	管理栄養士 保健師
9/26 (水)	10:00 ┆ 11:30	「おいしく食べて 歯っぴーライフ!」 ・知っていますか?歯周病と糖尿病・動脈硬化との深い関係 ・正しい口腔ケアを身につけよう など	歯科衛生士 青木まゆみ 先生

【問・申】国保・健康課(長尾支所 2階) ☎(0879)52-2518 申込締切日 平成30年8月31日(金) 受付8:30~17:15

**目の見えない方
見えにくい方のための
福祉フェスタ 2018**

目の見えない方、見えにくい方の生活の質の向上のための講演会や福祉用具展示会、そして医療・福祉・教育の各種相談会などを実施します。13時から視覚障がいへの理解を深めるため、視覚障がい疑似体験や点字体験会を実施します。

日時

平成30年8月5日(日)10時~15時

場所

香川県社会福祉総合センター7階
 (〒760-0017 高松市番町1丁目10番35号)

内容

講演会・盲導犬歩行体験会・相談会・福祉用具展示会・視覚障がい疑似体験会・点字体験会

参加費

無料

事前申込

福祉用具展示会において、眼鏡型音声読書機の体験をご希望の方は事前に下記連絡先へお問い合わせ下さい

【問】香川県視覚障害者福祉センター ☎(087)812-5563



**街角の年金相談センター
の年金相談**

予約不要

8月21日(火)10:00~15:00

長尾支所1階東小会議室

運転免許証等の本人確認書類、基礎年金番号がわかる年金手帳、年金証書、印鑑等をお持ちください。

(代理人がお越しになる場合は委任状と委任状に押印した印鑑が必要となります)

【問】街角の年金相談センター高松オフィス (平日8:30~17:15) ☎(087)811-6020

年金事務所の出張年金相談

予約制

7月26日(木)10:00~15:00

市役所本庁附属棟多目的室

8月28日(火)10:00~15:00

大川支所1階応接室

年金手帳、年金証書、印鑑等をお持ちください。(代理人がお越しになる場合は委任状が必要となる場合があります)

*予約制ですので、事前に高松東年金事務所までご連絡ください。

【問・申】高松東年金事務所お客様相談室 (平日8:30~17:15) ☎(087)861-3866

**20歳になったら
国民年金**

日本年金機構からのお知らせ

日本に住んでいる20歳以上60歳未満のすべての方は、国民年金に加入して保険料を納めることとなります。

自営業者・学生・フリーターの方などが20歳になったときは、住所地の市町村役場へ国民年金加入の手続きが必要です。また、厚生年金保険や共済組合の加入者(第2号被保険者)に扶養されている配偶者の方が20歳になったときは、第2号被保険者の勤務先を経由して加入の手続きを行うこととなります。

なお、第2号被保険者が20歳になったときは、加入の手続きは必要ありません。国民年金の加入手続きをきちんとし、保険料を納めましょう。

【問】高松東年金事務所 ☎(087)861-3866

