

## 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。

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。

※9/24のみの参加はご遠慮ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染対策を実施して教室を開催しますが、状況により変更となる場合があります。

「自分にできること」が  
きっと見つかる  
1か月です。



### ■定員 先着20名

日 時	内 容	講 師	開催場所
9/2 (水) 13:30~ 15:00	<b>「健診結果を生活にいかそう！」</b> ~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	寒川庁舎 1階 多目的ホール
9/7 (月) 13:30~ 15:00	<b>「がんばらない運動」のすすめ ストレッチ&amp;ウォーキング</b> ・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	寒川農村 環境改善センター 2階
9/16 (水) 13:30~ 15:00	<b>「おいしく食べて カロリーダウン！」</b> ・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	寒川庁舎 3階 会議室
9/24 (木) 13:30~ 14:30	<b>「おいしく食べて 歯っぴーライフ♪」</b> ・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 木戸みどり 先生	
14:30~ 15:30	<b>「血管の老化にブレーキ! 血管年齢測定」</b> ・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。	保健師 管理栄養士	

申込受付期間 7月20日(月)~8月21日(金)

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908



## 今、受けよう!20歳の歯科健診

むし歯・口臭・歯肉炎・親しらず・・・気になっていませんか?

祝!ハタチ  
費用:¥0

**対象者** 平成12年4月1日~平成13年3月31日生まれの方 対象者には5月末に受診券を送付しています。

**内 容** むし歯や歯肉炎の有無、歯石の付着や歯並び等の診察、結果に応じた指導

**費 用** 無料 **実施期間** 令和3年1月31日まで **実施場所** 市内の歯科医療機関



### ●20代は「歯ぐきの衰え」が始まる時期です

仕事や勉強・プライベートに忙しく、若さに任せて無理をしまいがちです。また、健康に関心が向きづらい年代のため、むし歯や歯周病が進行しやすい時期でもあります。

### ●20代の約7割が歯周病※! ...なのに、自覚がない人が多いのはなぜ? ※H28年厚生労働省歯科疾患実態調査



- 疲れや睡眠不足が続くと、歯ぐきが腫れたり出血するのに、しばらくすると治る・・・そんな経験を繰り返していませんか?
- 歯周病は歯周ポケットに歯周病菌がたまり、炎症が起こる感染症です。体の抵抗力の回復により、歯ぐきの症状が治まることもあるため「治った」と思い込み、初期症状を見逃してしまいます。
- 歯周ポケットの細菌の巣を自分で清掃することは困難です。歯ぐきの腫れや出血、口臭に気づいたら、早めに受診をしましょう。

この検診をきっかけに、かかりつけ歯科医を持って、  
きれいな歯で20代をスタートしよう!

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908