

大田圏域糖尿病対策連携ハンドブック

大田圏域糖尿病対策検討会

事務局 島根県県央保健所

発行 平成23年6月

目 次

- | | | |
|---|-----------------------------|---------|
| 1 | 島根県糖尿病予防・管理指針 | 1 ページ |
| 2 | 糖尿病対策フロー | 2 ページ |
| | ※各医療機関の住所地（市町）のフロー | |
| 3 | 診療情報提供書（様式 1、2、3、4） | 3～6 ページ |
| 4 | 行政機関における健康に関する相談・教室、糖尿病教室一覧 | |
| | 大田市 | 7 ページ |
| | 川本町 | 8 ページ |
| | 美郷町 | 9 ページ |
| | 邑南町 | 10 ページ |
| 5 | パンフレット「糖尿病健康手帳で身を守りましょう」 | 11 ページ |
| 6 | チラシ「糖尿病健康手帳を活用してください」 | 12 ページ |
| 7 | 各市町の健康づくり事業のチラシ | |

事務局

島根県県央保健所 健康増進グループ

TEL 0854-84-9821

FAX 0854-84-9830

内容の変更が生じた場合は、随時、事務局より最新の情報を送りますので、差し替えをお願いします。

島根県糖尿病予防・管理指針

境界型・軽症糖尿病指導、治療ガイドライン 高齢者の糖尿病管理ガイドライン



健康長寿しまねマスコット
キャラクター「まめなくん」

島根県医師会糖尿病対策委員会
島根県健康推進課

I 指針策定の主旨

- 平成14年の糖尿病実態調査の結果、糖尿病および予備群は、1,620万人と推計され、平成9年の調査に比べ、250万人増加しています。糖尿病はもはや国民病であり、合併症による失明や腎不全、神経障害などを含めると、福祉や医療費対策上も重要な疾患です。
- 日本医師会、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会は、平成17年2月、厚生労働省に対し糖尿病対策の充実を求めるとともに、都道府県単位で対策にのりだしたところです。
- 糖尿病の治療、合併症管理等については、日本医師会、日本糖尿病学会、日本糖尿病協会の3者共同で発行された「糖尿病治療のエッセンス」の普及が図られているところですが、糖尿病予防を一層推進するために、メタボリックシンドロームの予防、糖尿病の予防・早期介入についての指針を策定するものです。

II 糖尿病予防における一次予防および二次予防指針

- 生活習慣病は小児期からの生活習慣に起因するところが大きいことから、児童生徒に対し、教育委員会と連携し、「食の学習ノート」等の教材を活用し、食に関する学習および基本的な生活習慣の確立をめざした取組みを推進します。
- 青壮年期については、若年層の朝食の欠食率の増加や、脂質の過剰摂取、運動の習慣化が図られていないことなどから、食生活改善、運動習慣の定着など、一次予防の推進が重要です。そのため、地域、職域において「食事バランスガイド」、「健康づくりのための運動指針」の普及啓発を図ります。
- 現在の老人基本健康診査の受診率は50%にとどまっています。職域の定期健診実施率については90%近くあるものの、健診後の保健指導を実施している事業所は約4割にとどまっています。健診受診率の向上、精検受診の徹底、保健指導利用率の向上を図ります。
- 職域の健康づくりを推進するために、島根県では保険者協議会、地域・職域連携健康づくり推進協議会が設置されており、これら協議会の強化を図ります。

III 境界型糖尿病、軽症糖尿病、高齢者糖尿病への対応

- 糖尿病の治療に関しては、糖尿病対策推進会議発行の「糖尿病治療のエッセンス」に分かりやすく解説されていることから、本指針では、境界型糖尿病、軽症糖尿病、高齢者糖尿病への対応を中心に示すこととしました。

病院に期待される役割

1. 病院に期待される機能

病院には、地域のかかりつけ医から、コントロールが困難な場合やインスリン治療を開始する場合などに、処方や自己管理のための教育を期待して紹介状を持参させることが多い。このことから、以下の機能が望まれる。

- 糖尿病専門外来
- 糖尿病教室の実施
- 栄養士による栄養指導
- 教育入院
- 合併症の診断、治療
- 病院友の会、地域友の会への支援

2. かかりつけ医への逆紹介について

地域のかかりつけ医からの紹介により、治療開始した方については、病院での治療、教育が終了した後、本人の意思も考慮した上で、かかりつけ医に逆紹介する。その際、病院として実施した状況を文書等でかかりつけ医に引継ぎ、治療・管理が継続できるように配慮する。

- 現在の病状、病態
- 教育入院または外来での糖尿病教育の具体的内容
- 現在の生活改善状況 等

3. 逆紹介後の定期的受診について

かかりつけ医に逆紹介した後も、専門的な指導が必要な場合は、引き続きかかりつけ医と連携し、患者指導を継続することが望ましい。

糖尿病対策の推進体制

● 医師会

- ・ 島根県医師会において糖尿病対策委員会を設置するとともに、各郡市医師会に糖尿病担当理事を配置し、会員への「糖尿病治療のエッセンス」、本指針（ガイドライン）の普及および県民への予防啓発等を推進する。
- ・ 患者指導においては、地域の社会資源（市町村実施事業や島根県糖尿病療養指導士）等の活用を図る。

● 糖尿病専門医

- ・ 医師会の糖尿病対策の取組みおよび圏域の糖尿病対策を支援、協力する。

● 市町村

- ・ 糖尿病対策にむけて、医師会および糖尿病専門医等と検討会を開催し、保健事業との連携を図る。
- ・ 健康教育、健康相談の実施および一般住民への予防啓発に取り組む。

● 県・保健所

- ・ 保健所は、各圏域において糖尿病対策検討会を開催し、病診連携、保健・医療の連携を推進する。
- ・ 県および保健所は糖尿病対策の評価を行う。



高齢者の糖尿病管理ガイドライン

① 高齢者糖尿病の特徴

高齢者糖尿病には、青壮年期に発症し高齢期に達した例と、高齢期に発症する例があります。

青壮年期に発症した例では、すでに進展した合併症が存在していることも多く、合併症の進展によるQOLの低下を防止するために、高齢であっても、青壮年期と同様の厳密な管理・治療を継続する必要があります。

高齢期に発症した例では、糖負荷後高血糖のみ示す例も少なくありませんが、糖負荷後高血糖は動脈硬化の危険因子となるので、前期高齢者（65歳～74歳）では、血糖のみならず、血圧、血清脂質、体重などの適正化を図り、糖尿病細小血管症および大血管障害の発症、進展を予防することが重要です。一方、後期高齢者（75歳以上）では、生活機能障害をもつ例が少なくなく、糖尿病治療がQOLを低下させることのないよう注意を払い、ゆるやかな生活指導で悪化を防ぎます。糖尿病の状態のみならず、個々の患者さんの身体的、精神・心理的、社会的背景および本人の希望を十分に配慮した治療を行う必要があります。

診断された時が発症時期でないことに留意し、診断時には必ず合併症の評価を行い、高齢期まで見過ごされた糖尿病でないことを確認してください。

② 高齢者糖尿病の診断と治療

前期高齢者の場合は、青壮年期と同様の手順、基準値を用いて行います。高齢者では空腹時血糖が基準値を満たさなくても、糖負荷後2時間値が高値を示す例が多くなるので、診断は糖負荷試験によることが望ましいと考えられます。

後期高齢者の場合は、必ずしも糖負荷試験をしなくとも、食後血糖、HbA1cを参考にして総合的に診断されてもよろしいでしょう。

③ 後期高齢者糖尿病と食事・運動療法

高齢者においても、食事療法および運動療法は糖尿病の有用な治療法です。また、運動は大血管障害の発症予防、日常生活動作（ADL）の維持・向上に有用です。

④ 後期高齢者糖尿病と薬物療法

高齢者においても、薬物療法は有用な治療法です。しかし、薬物療法に伴う重症低血糖が、後期高齢者、糖尿病治療薬以外の多剤併用例、退院直後の例、腎不全例、食事摂取量低下例などに起こりやすいことなどの報告があります。また、高齢者では典型的な低血糖症状のみならず、非典型的な症状を訴える例が多いことに注意が必要です。

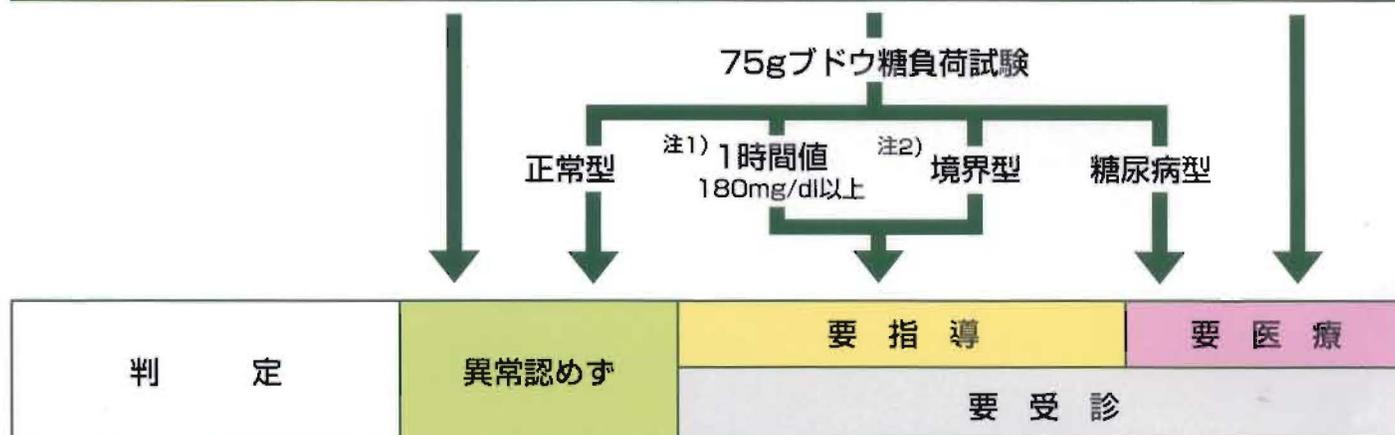
⑤ 後期高齢者糖尿病における治療目標値

（合併症が存在する場合には青壮年期と同様の治療目標とします。）

指 標	目 標 値	指 標	目 標 値
空腹時血糖値 (mg/dl)	140未満	体重 (BMI)	BMI 22
食後2時間血糖値 (mg/dl)	250未満	HbA1c値 (%)	7 未満

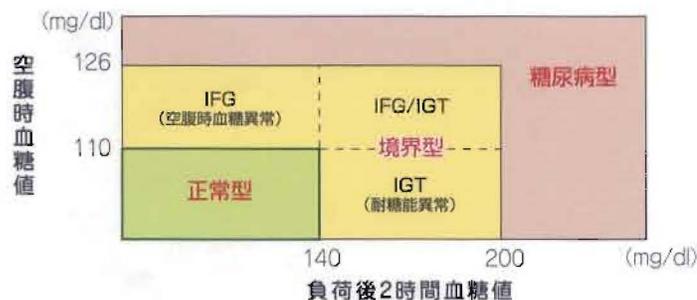
糖尿病検診において推奨される診断手順

空腹時血糖 (mg/dl) (食後10時間以上)	110未満	110以上 126未満	126以上
随時血糖 (mg/dl)	140未満 かつ	140以上 200未満 または	200以上 または
HbA1c (%)	5.5未満	5.5以上 6.1未満	6.1以上



注1) 正常型であっても、1時間値が180mg/dl以上の方は、180mg/dl未満の人に比べて糖尿病に移行する危険が高いため、境界型に準じた取扱いをする。

注2) 75gブドウ糖負荷試験による判定区分



○境界型群の中では、IGTの方がIFGより、糖尿病型へ移行しやすい。

○IGTの中でも、負荷後2時間値が高い群（170～199mg/dl）ほど、糖尿病型への移行率が高い。

75gブドウ糖負荷試験 (OGTT) について

75gブドウ糖負荷試験は耐糖能の判定に必要な検査です。肥満・家族歴など糖尿病発症の危険因子を有し、耐糖能障害が疑われる例では、可能な限り実施することが望まれます。

今回、「正常型」であった場合も以下に該当する例は、経過観察としましょう。

- ①糖尿病の家族歴のある人
- ②妊娠糖尿病や巨大児（4kg以上）の出産の既往のある人
- ③以前、「境界型糖尿病」と診断された人
- ④肥満のある人（BMI25以上）
- ⑤高血圧のある人
- ⑥脂質代謝異常のある人

糖尿病と診断された人の治療に関しては、糖尿病対策推進会議発行の「糖尿病治療のエッセンス」を参照してください。

④ 軽症糖尿病の薬物療法

HbA1cが6.4%以下程度のいわゆる軽症糖尿病では、食事・運動療法を中心として経過を見ていきますが、食事・運動療法を行っても、食後血糖が200mg/dlを超える例では、病態により薬物療法の検討もしてください。

⑤ 観察の項目と間隔

- 血糖（空腹時血糖、食後血糖）やHbA1cのみでなく、血圧、体重、BMI、生活習慣（食事、運動、ストレス、飲酒、喫煙など）など、他の危険因子の評価も必要です。
- 必要に応じ、グリコアルブミン、1.5AG、心電図、血中脂質、肝機能、体脂肪率、腹囲などの評価も行ってください。
- 左記の ① および ② の危険因子の程度および重積数により、観察の間隔は
 - ★境界型では 3～12ヶ月
 - ★軽症糖尿病では1～3ヶ月
 を目安にしてください。

ただし、高血圧、高脂血症などが要治療域の場合、その重症度に応じた治療間隔となります。

※眼科診察（眼科への紹介）は、その方の糖尿病発症時期が不明のため、生活指導も含む治療開始時に行い、その後、年1回は実施しましょう。

⑥ 血糖コントロール指標と評価

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c値 (%)	5.8 未満	5.8～6.5 未満	6.5～7.0 未満	7.0～8.0 未満	8.0 以上
空腹時血糖 (mg/dl)	80～110 未満	110～130 未満	130～160 未満		160 以上
食後2時間血糖値 (mg/dl)	80～140 未満	140～180 未満	180～220 未満		220 以上

⑦ 危険因子治療目標値

血圧 (mmHg)	130/80未満	
血清脂質	総コレステロール 冠動脈疾患(-) 200mg/dl 未満 冠動脈疾患(+) 180mg/dl 未満	
	LDL-コレステロール 冠動脈疾患(-) 120mg/dl 未満 冠動脈疾患(+) 100mg/dl 未満	
	中性脂肪	150mg/dl未満
	HDL-コレステロール	40mg/dl以上

⑧ 管理中断の防止

定期的な受診が中断した場合、電話または文書等で受診勧奨を積極的に行うことが望めます。受診継続の意識付けとして、糖尿病手帳や、管理カード（仮称）、友の会への参加による仲間どうしのサポートも有効です。

型・軽症糖尿病指導、治療ガイド

境界型・軽症糖尿病管理の意義

- (1) 境界型は糖尿病に進行しやすい状態です。
- (2) 境界型や軽症糖尿病（特に食後高血糖状態）は、動脈硬化を進行させます。
- (3) 境界型や軽症糖尿病の人は、肥満、高血圧、高脂血症を合併していることが多く、それらの集積が、心血管疾患発症のリスクを増大させます。
- (4) 食事や運動などの生活習慣の改善は、(1)(2)(3)いずれに対しても進行防止に有効です。



① リスク評価



軽症糖尿病とは

医学的には「軽症糖尿病」という用語、定義はありません。成因や病態から種々の糖尿病の人が含まれると思われます。

ここでは、糖尿病の診断基準は満たしているが、糖尿病細小血管合併症を有しておらず、HbA1cが6.4%以下の例を定義します。

耐糖能悪化のリスクと心血管障害発症のリスクを併せて評価することが重要です。とくにリスクの重積している、いわゆるメタボリックシンドロームなどの人には、より厳重な指導・管理が必要です。

A 耐糖能悪化の危険因子	B 心血管障害発症の危険因子
・糖尿病の家族歴 ・糖分、脂肪分の過剰摂取	・高血圧 ・高脂血症 ・喫煙 ・加齢 ・冠動脈疾患の家族歴（2親等以内）
・肥満（BMI25以上 又は 腹囲 [※] 男性85cm以上 女性90cm以上） ・運動不足 ・ストレス ・過度の飲酒	

※腹囲は、立位、呼吸時に臍の高さで測定

② 食事の指導

いきなり摂取カロリーの指示をするよりも、まずこれまでの食生活でどこが悪い部分であったかを「食事バランスガイド」などを利用して評価してください。

対象者の病態や理解力を考慮し、改善目標を本人と一緒に設定してください。可能なら適正な食事摂取量の指示などを行ってください。

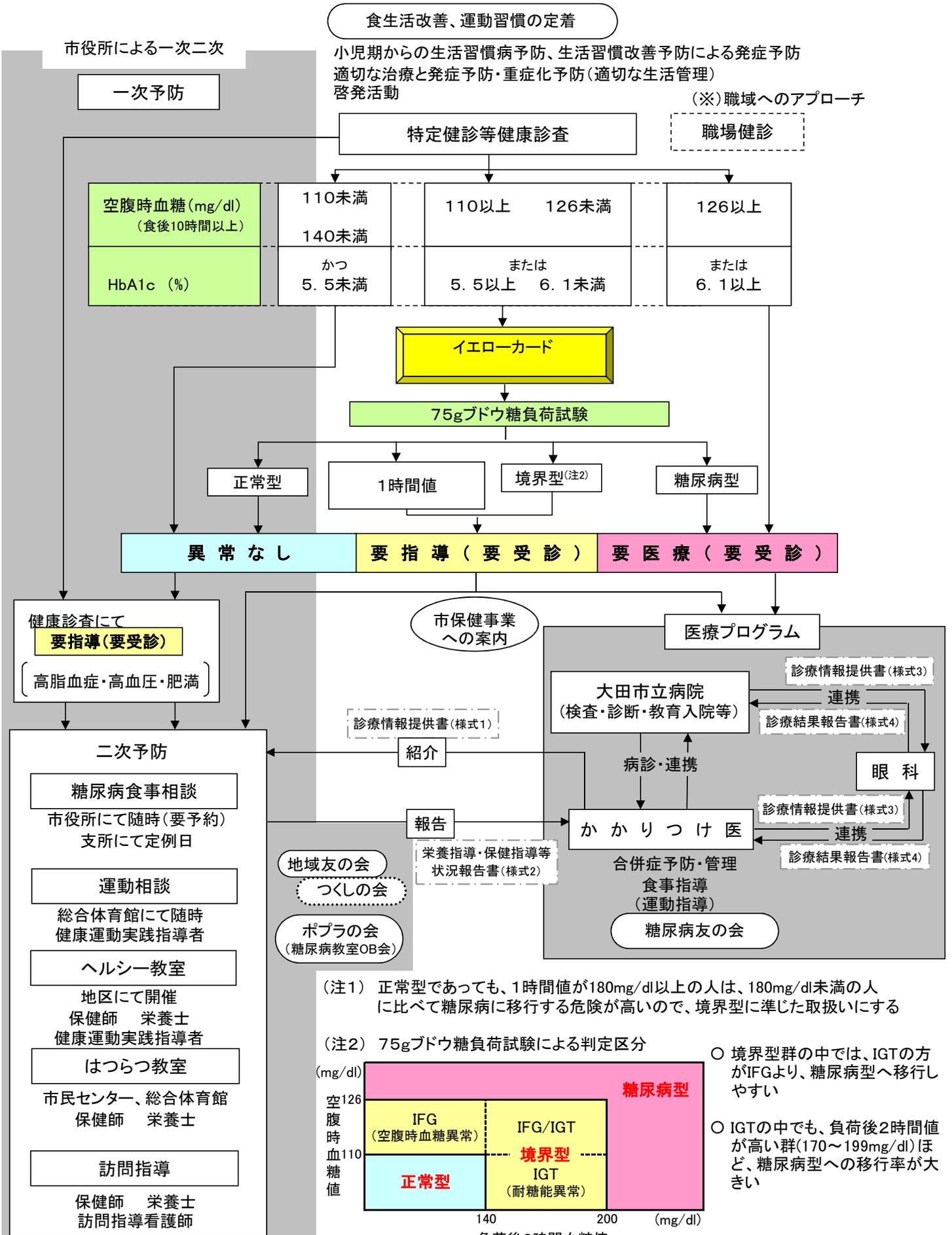
③ 運動の指導

運動には、筋肉で糖の取り込みを亢進させるとともに、インスリン抵抗性を改善する作用があるので、日常生活の中でできるような具体的な運動を指導してください。

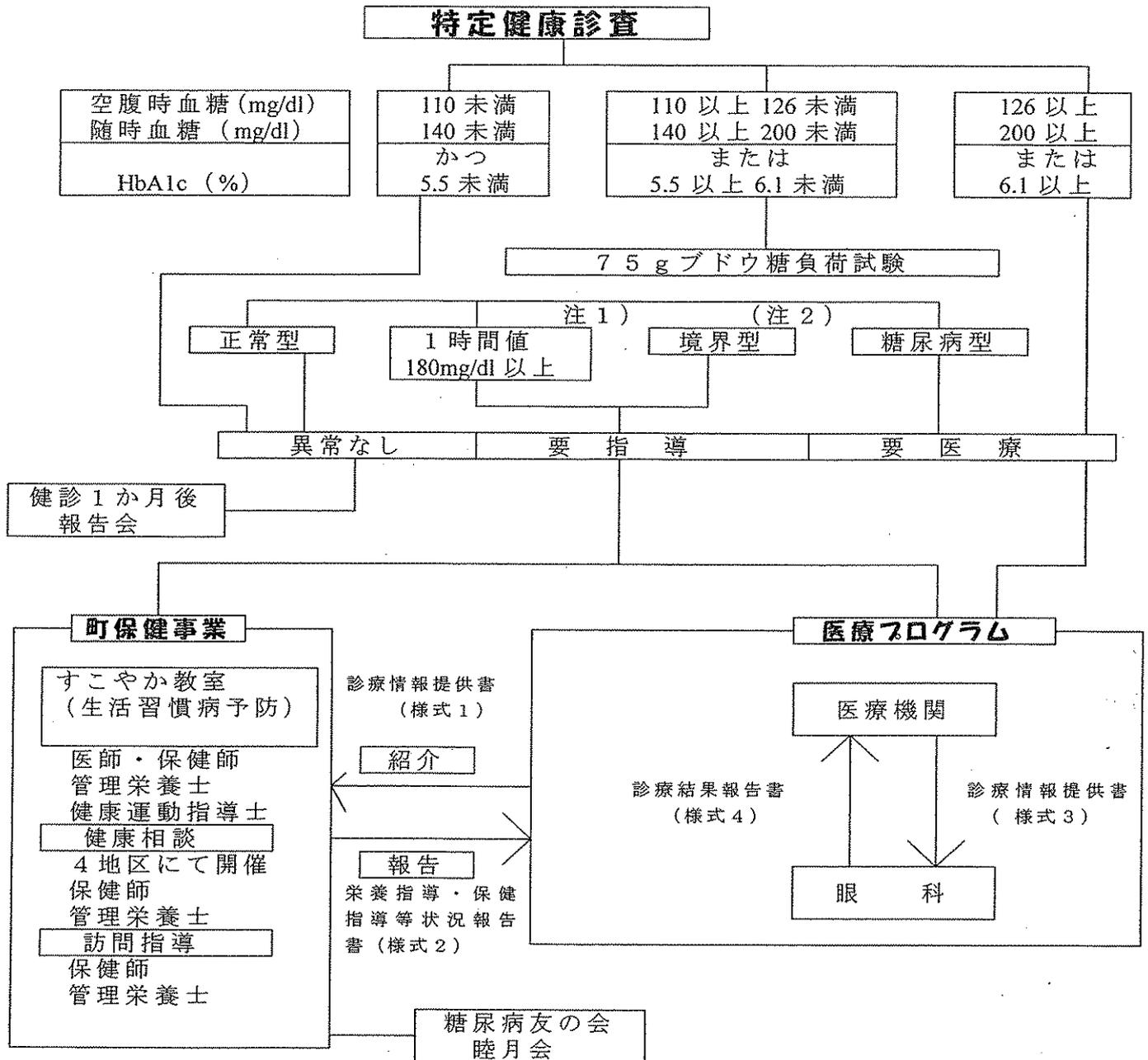
運動としては、体操、ウォーキング、ジョギング、水中歩行、筋力トレーニングを組み合わせ、1週間に3日以上行うように指導してください。

運動強度の目安として、心拍数が50歳未満は100～120/分、50歳以上の人は100/分以内とってください。ただし、高血圧や整形外科的な疾患がある場合は、個別の運動処方が必要です。

大田市糖尿病対策フロー

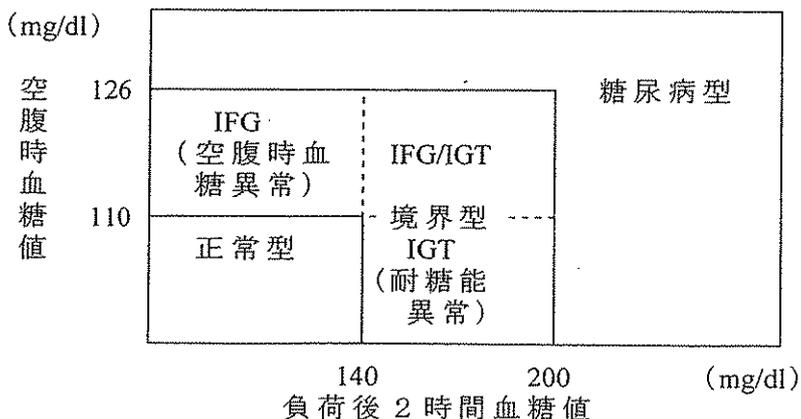


川本町糖尿病対策フロー



(注1) 正常型であっても、1時間値が180mg/dl以上の人は、180mg/dl未満の人に比べて糖尿病に移行する危険が高いため、境界型に準じた取り扱いにする。

(注2) 75gブドウ糖負荷試験による判定区分



- 境界型群の中では、IGTの方がIFGより、糖尿病型へ移行しやすい。
- IGTの中でも、負荷後2時間値が高い群(170~199mg/dl)ほど、糖尿病型への移行率が大きい。

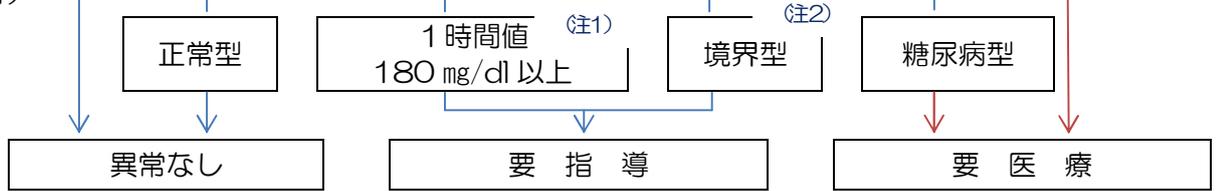
美郷町糖尿病対策フロー

健康診査（特定健診・基本健診・事業所健診、国保人間ドック）

空腹時血糖 (mg/dl)	110 未満	110 以上 126 未満	126 以上
随時血糖 (mg/dl)	140 未満	140 以上 200 未満	200 以上
HbA1c (%)	かつ 5.5 未満	または 5.5 以上 6.1 未満	または 6.1 以上

要指導（要受診）者
（高血圧・肥満 等）

75gブドウ糖負荷試験



町保健事業

- ちょっと高めの血糖値なんとかしたい教室**
：要申込みで全5回の糖尿病予防教室
医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士
- みさとお元気セミナー**：10回シリーズ
ミニ講座と軽運動、専門医師の講話など
医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士
- ウォーキングサークル**：1地域全6回
毎回地元コース（約4km）を歩く【2地域】
保健師・健康運動指導士
- 健康相談・栄養相談・訪問指導**：随時対応
保健師・管理栄養士

診療情報提供書
（様式1）



栄養指導・
保健指導等
状況報告書
（様式2）

糖尿病友の会
『福寿の会』

医療プログラム

大和国保診療所
波多野診療所
秦クリニック
やまうち内科

診療情報提供書（様式3）

連携

診療結果報告書（様式4）

病診・連携

眼科

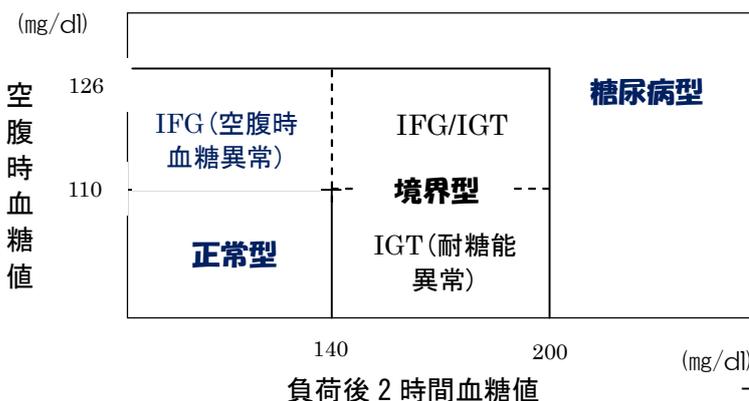
診療情報提供書（様式3）

かかりつけ医

連携

診療結果報告書（様式4）

- （注1） 正常型であっても、1時間値が180 mg/dl 以上の人は、180 mg/dl 未満の人に比べて糖尿病に移行する危険性が高いので、境界型に準じた扱いにする。
- （注2） 75gブドウ糖負荷試験による判定区分



- 境界型群の中では、IGTの方がIFGより、糖尿病型へ移行しやすい
- IGTの中でも、負荷後2時間値が高い群（170～199 mg/dl）ほど、糖尿病型への移行率が高い。

診 療 情 報 提 供 書

平成 年 月 日

市・町 長 様

紹介元医療機関の住所地及び名称

医師氏名

印

<栄養指導・保健指導連絡票>

患者氏名	(性別 男・女)
患者住所	市・郡
電話番号	() -
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日 (歳)

病名 (☐入れる)	<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 耐糖能異常 <input type="checkbox"/> 糖尿病性腎症 (IFG・IGTを含む)				
	<input type="checkbox"/> 脂質異常症 <input type="checkbox"/> 高血圧症 <input type="checkbox"/> その他()				
紹介目的 (☐入れる)	<input type="checkbox"/> 食事指導の依頼 <input type="checkbox"/> 運動指導の依頼				
検査結果 <small>※糖尿病手帳に記載あれば省略可</small>	検査日	年 月 日			
	身長	cm	体重	kg	
	血糖	空腹	mg/dℓ	食後 時間	mg/dℓ
	血圧	/	mmHg	HbA1c	%
	尿糖	-・±・+・++・+++	クレアチニン		
	蛋白	-・±・+・++・+++			
	総コレステロール	mg/dℓ	HDLコレステロール	mg/dℓ	
	LDLコレステロール	mg/dℓ	中性脂肪	mg/dℓ	
指示事項 及び 症状経過 (☐入れる)	指示カロリー	kcal			
	<input type="checkbox"/> 塩分制限	g/日	<input type="checkbox"/> コレステロール制限	g/日	
	<input type="checkbox"/> 蛋白制限	g/日	<input type="checkbox"/> アルコール制限		
	<input type="checkbox"/> 運動制限				

患者への説明：有・無 患者の同意：有・無

栄養指導・保健指導等状況報告書

紹介元医療機関名称

平成 年 月 日

先生

氏名	(男・女)				連絡先	() -				
住所	市・郡									
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日 (歳)									
身長	cm	体重	kg	BMI						
血圧	/ mmHg	腹囲	cm	体脂肪率	%					
相談来所者	本人・妻・その他()				面接日	年 月 日				
調理担当者	続柄()				塩分	g	指示塩分	g		
	表 1	表 2	表 3	表 4	表 5	表 6	調味料	嗜好品	合計単位	
指示単位										
摂取単位										
生活リズム	12 _____									
問題										
目標										
指導事項										
担当者	(栄養士)				(保健師)					

ご紹介いただいた方の相談の結果についてご報告いたします。不明な点がございましたら、
市・町 課 (Tel.)までご連絡ください。

診 療 情 報 提 供 書

(様式3)
紹介医→眼科医

平成 年 月 日

眼科医療機関名称

紹介元医療機関の住所地及び名称

先生

医師氏名

印

<眼科医紹介用連絡票>

患者氏名	(性別 男・女)
患者住所	市・郡
電話番号	() -
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日 (歳)

病名 (☐入れる)	<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 耐糖能異常 <input type="checkbox"/> 糖尿病性腎症 <input type="checkbox"/> 神経障害 (IFG・IGTを含む)					
	<input type="checkbox"/> 脂質異常症 <input type="checkbox"/> 高血圧症 <input type="checkbox"/> 内臓脂肪症候群 <input type="checkbox"/> その他()					
紹介目的 (☐入れる)	<input type="checkbox"/> 糖尿病性網膜症の疑い <input type="checkbox"/> その他()					
※糖尿病手帳 に記載あれば 省略可	身長	cm	体重	kg	BMI	
	検査日	年 月 日		年 月 日		
	血糖	mg/dℓ		mg/dℓ		
		(空腹・食後 時間)		(空腹・食後 時間)		
	HbA1c	%		%		
	血圧	/	mmHg	クレアチニン		
	尿糖	-・±・+・++・+++		尿蛋白定量		g/day
	蛋白	-・±・+・++・+++		総コレステロール		mg/dℓ
	HDLコレステロール		mg/dℓ	LDLコレステロール		mg/dℓ
中性脂肪		mg/dℓ				
症状及び 治療経過 (診療・投薬状況) (☐入れる)	コントロール状態 (優・良・可・不良)					
	最近の変化 (改善・不変・悪化・不安定)					
	<input type="checkbox"/> 食事療法 kcal <input type="checkbox"/> 内服治療中					
	<input type="checkbox"/> インスリン療法中					
	主な処方					
生活習慣等	たばこ習慣	無・有 (本/日)		運動習慣	無・有	
	アルコール量	合・ ml (毎日・ 回/週)				

行政機関における健康に関する相談・教室、糖尿病教室（大田市）

H24年度

	事業名	開催日	利用時間	会場	内容	市役所・役場から ひとこと	問い合わせ先
大 田 市	生活習慣病相談	①随時 ②定例	①8:30 ～ ②9:00～ 12:00	①市役所 (家庭訪問も可) ②仁摩保健センター 温泉津保健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・保健師による、生活習慣病予防のための生活相談 ・健診結果の見方について ・希望者に血圧測定、体脂肪測定 	予約が必要です。 家庭訪問も可能です。	大田市 健康保険年金課 成人保健係 (0854)82-1600 (代表)
	食事相談	①随時 ②定例 (4,6,8月を除き 月1回)	①8:30 ～ ②9:00～ 12:00	①市役所 ②仁摩保健センター 温泉津保健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養士による食事相談 ・必要な食事の量やバランスについて 	予約が必要です。	
	はつらつ教室（食事）	≪1回目≫ 前期：9月下旬 後期：10月下旬 ≪2回目≫ 前期：1月下旬 後期：2月中旬 ～下旬	9:00～ 13:00	大田市民センター	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防の食事について ・講話、グループワーク、調理実習 	申し込みが必要です。 都合のつく回に参加できます。	
	はつらつ教室（運動）	月1回	13:30～ 15:00	大田総合体育館	<ul style="list-style-type: none"> ・運動実技と講話 	申し込みが必要です。 ①施設利用料210円必要です。	大田市総合体育館 (0854)82-6408
	運動相談	随時		大田総合体育館	<ul style="list-style-type: none"> ・個別の運動相談 		

行政機関における健康に関する相談・教室、糖尿病教室（川本町）

H24年度

	事業名	開催日	利用時間	会場	内容	市役所・役場からひとこと	問い合わせ先
川本町	健康相談	月1回	9:30～ 10:30 10:45～ 11:30 13:30～ 14:00 11:00～ 11:30	①北公民館 ②親和集会所 ③西公民館 ④すこやかセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧測定 ・尿検査 ・健康づくりに関する相談 	申し込みは必要ありません。	川本町 健康福祉課 (0855)72-0633
	すこやか教室	9～3月 7回シリーズ	13:30 ～	川本町すこやかセンター	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病を予防するための食事、運動について ・調理実習や運動の実技指導 ・内臓脂肪や骨量など健康チェック ・個別栄養相談、運動相談 	申し込みが必要です。	
	生活習慣病予防 教室	9～11月 12回コース	18:00 ～ 19:00	かわもと音戯館 トレーニングルーム	<ul style="list-style-type: none"> ・健康運動指導士が指導する運動（ストレッチヨガ）中心の教室です。 ・体カテスト 	35～64歳の方が対象です。 申し込みが必要です。 料金は1,000円です。	

行政機関における健康に関する相談・教室、糖尿病教室（美郷町）

H24年度

	事業名	開催日	利用時間	会場	内容	市役所・役場からひとこと	問い合わせ先
美郷町	健康相談・栄養相談	随時	8:30～	美郷町役場健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防についての相談 健康に関する悩み相談 等 	随時電話相談や個別訪問、家族の相談も受け付けます。	美郷町役場健康推進課健康推進係 (0855)75-1932
	健康づくり教室 (みさとお元気セミナー)	6月～2月 7回シリーズ ※チラシ参照	9:30～ 11:30 ※第2回は15:00～	各教室によって違います <ul style="list-style-type: none"> 美郷町山村開発センター 大和事務所 「J-ルテ」スポーツおおち 	<ul style="list-style-type: none"> 医師、管理栄養士、保健師による講話 調理実習 運動実技（室内・水中） 	どなたでも参加でき、都合のつく回に参加できます。 ※調理実習と運動実技は事前予約が必要です。	
	糖尿病予防教室 (ちょっと高め of 血糖値 なんとかしたい教室)	7月～2月 ※みさとお元気セミナーと合同実施あり	午前中	各教室によって違います <ul style="list-style-type: none"> 美郷町山村開発センター 大和事務所 「J-ルテ」スポーツおおち 	<ul style="list-style-type: none"> 個別面接(生活習慣の振り返り) 調理実習 運動実技（室内・水中） 福寿の会との交流会 	申し込みが必要です。 血糖値がやや高めの方や糖尿病予防に興味のある方を対象としています。	
	ウォーキングサークル	5回シリーズ ①5月23日 ②7月25日 ③9月26日 ④11月28日 ⑤2月27日	9:00～ 11:30	大和の各地域（5か所） ※邑智地域は、今年度より公民館講座として開催	毎回5km程度の地元コースを歩きます。第1回・5回は、運動指導士によるウォーキング指導があります。 ※コース内容はチラシ参照	大和地域以外の方も参加できます。 随時申し込みを受け付けますが、事前に連絡が必要です。	

行政機関における健康に関する相談・教室、糖尿病教室（邑南町）

H24年度

	事業名	開催日	利用時間	会場	内容	市役所・役場から ひとこと	問い合わせ先
邑南町	けんこう倶楽部	各地域 毎月1回	9:00～ 11:30	羽須美地域 安心センターはすみ 瑞穂地域 出羽公民館 石見地域 中野公民館 日程は健康カレンダー をご覧ください。	<ul style="list-style-type: none"> 健康チェック（血圧・体重・体脂肪率） ミニ健康講座 メタリックフードロムについて、食事について、運動について、糖尿病予防について等 運動実技 年2回 調理実習 	都合のつく回に参加できます。予約が必要となる回もありますのでお問い合わせください。	邑南町保健課 (0855)83-1123 IP 電話 050-5207-5002
	地域運動教室	週1回 (年間)	各教室により違います。	町内22会場 会場・日程は健康カレンダーをご覧ください。	<ul style="list-style-type: none"> 町健康運動指導士による運動指導（月1回） 栄養士・歯科衛生士・保健師によるミニ健康講座 上記以外の回は自主開催。 	申し込みはおりません。	
	運動指導 ウォーキング相談	随時		健康センター「元気館」	<ul style="list-style-type: none"> 町健康運動指導士による運動に関する相談・指導 		健康センター 「元気館」 (0855)83-2270 IP 電話 050-5207-5005

糖尿病に関する相談窓口



健康、食事、運動に関する相談がしたい。教室に参加したい

相談窓口	電話番号	業務内容
大田市健康保険年金課 健康増進係	0854-82-1600(代表)	健康相談、栄養相談 生活習慣病予防教室(栄養・運動)等
川本町健康福祉課 健康推進係	0855-72-0633	健康相談、栄養相談 糖尿病予防教室等
美郷町健康推進課 健康推進係	0855-75-1932	健康相談、栄養相談 糖尿病予防教室等
呂南町保健課	0855-83-1123	健康相談、栄養相談 メタボ予防教室、地域運動教室等
県央保健所 健康増進グループ	0854-84-9822	健康相談、栄養相談等

患者・家族の方と交流したい

糖尿病患者・家族の会窓口	電話番号	活動内容
れいめい会 (大田市立病院) *通院中の方とその家族 *通院外の方も参加可能です	0854-84-7574 (栄養管理)	患者・家族・医療従事者がともに活動し、 レクレーション・調理実習・座談会・講演会 (年3回程度)、年2回会報の発行等を実施。
あすか会 (やまうち内科) *通院中の方とその家族	0854-84-0707	生活習慣病の専門スタッフが適切な指導・ 情報等を提供し、正しい知識の習得と患者 相互の自己啓発を行う。(年3, 4回程度)
睦月会(川本町役場) *町内にお住まいの方と その家族	0855-72-0633 (川本町健康福祉課)	町主催の糖尿病教室(年5回程度)への 参加。
福寿の会(美郷町役場) *町内にお住まいの方と その家族	0855-75-1932 (美郷町健康推進課)	会員同士の交流を図り、糖尿病の悪化防 止、合併症予防に努める。調理実習、水 中運動等実施。(年6回程度)
とまとの会(呂智病院) *通院中の方とその家族	0855-95-2111(代表) (総務課 給食係)	患者と病院スタッフがともに活動し、運動・ 調理実習・レクレーション等を実施。 (年3回程度)

このパンフレットについてのお問い合わせ先

県央保健所健康増進グループ TEL 0854-84-9822

糖尿病治療中の患者様へ

糖尿病健康手帳で 身を守りましょう



糖尿病健康手帳は

糖尿病の患者さんの療養に役立つ、検査値、治療内容、合併症の検査所見などを記録するために作られています。糖尿病と診断されたら、ぜひ患者さんに携帯していただく自己管理のための手帳です。また、先生方の中で患者さんを介して情報を共有するためにも必要です。

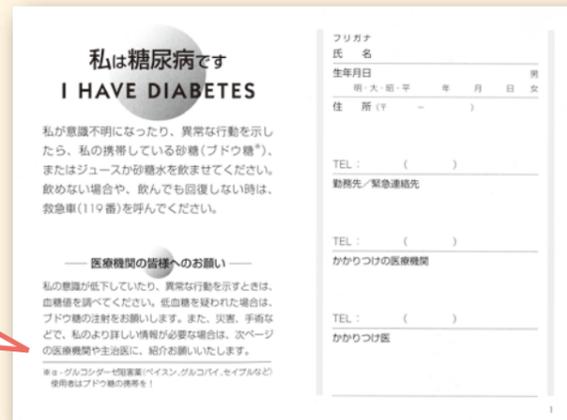
大田圏域糖尿病予防対策検討会
県央保健所

糖尿病健康手帳を開いてみましょう!



日本糖尿病協会より発行され、どの医療機関でも入手可能な、**無料の手帳**です。主治医の先生にもらって下さい。

手帳を開くとこのようなページになります。急に体調が悪くなったとき、大切な情報になります。**“必ず自分で書きましょう”**



ページをめくると合併症の検査所見を記入するページになっています。内科受診だけでなく**“眼科、歯科の受診も必要”**です。手帳は受診の時に持参し、先生に記入してもらいましょう。

境界型、糖尿病と診断されたら…眼科・歯科の受診もしましょう

こわい合併症

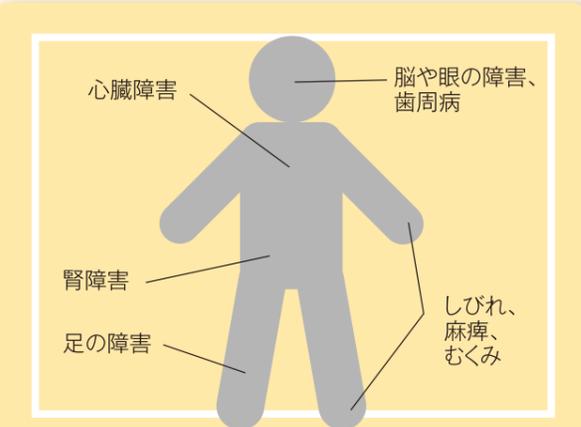
網膜症… 初期段階では、ほとんど自覚症状が現れません。自覚症状が無くても、必ず眼科医を受診しましょう。病状に応じた定期検査が必要です。

歯周病… 糖尿病患者さんは、歯周病にかかりやすく進行しやすいと言われています。一方で歯周病は、糖尿病も悪化させる原因となりますので、歯周病の治療は糖尿病の治療ともいえます。毎日のブラッシングに加えて定期的な歯科受診をお勧めします。



ここには、血糖値コントロールの治療目標が書いてあります。とても大切なことですので、分からなければ主治医に相談してみましょう。

まずは…HbA1cが6.5%未満を目標にしましょう。



血糖コントロールが悪いと合併症はゆっくりと確実に進行します。

発症して1-2年くらい
合併症のペースづくり
動脈硬化がすでに進行している場合もあります

高血糖状態

こむら返りが起こりやすくなる人がいます

5-10年くらい
合併症発症、進行中
でも症状はあまり出ない

高血糖状態

足のしびれがでる人がいます

10-15年くらい経つと…
進行した結果ついに…

高血糖状態

眼の症状(失明など) 体のむくみなど

立ちくらみ等がおこりやすくなります

糖尿病健康手帳はいつも持参し**“主治医に検査結果を書いてもらいましょう”** あなたの今の糖尿病の状態が分かります。

■経過記録表

年月日	基準値(目標値)	年月日	年月日	年月日
体 重	kg			
B M I	kg/m ²			
血 圧	mmHg			
血糖値	mg/dL			
空腹時	mg/dL			
食 後	mg/dL			
HbA1c	%			
総コレステロール	mg/dL			
HDLコレステロール	mg/dL			
LDLコレステロール	mg/dL			
中性脂肪	mg/dL			
AST/ALT/γGTP	U/L			
腎 造				
アルブミン/蛋白尿				
眼底所見				
治療メモ				

※正常アルブミン尿<30mg/gクレアチニン、微量アルブミン尿:30~299mg/gクレアチニン、顕性蛋白尿≥300mg/gクレアチニン

ある日突然、視力を失うことがないように、糖尿病健康手帳を常に持参し、主治医の先生と協力して、ご自分の自己管理に有効にお役立てください。



糖尿病健康手帳を活用してください

糖尿病健康手帳は

糖尿病の患者さんの療養に役立つ、検査値、治療内容、合併症の検査所見などを記録するために作られています。糖尿病と診断されたら、ぜひ患者さんに携帯していただく自己管理のための手帳です。また、先生方の中で患者さんを介して情報を共有するためにも必要です。

先生方をお願いしたいこと

●内科の先生へ

- ① 糖尿病と診断、定期的に検査を受けているが手帳を持っておられない患者さんに糖尿病手帳を発行してください。
- ② 受診時に現在の治療や薬、検査結果等を糖尿病手帳に記録し、必要なアドバイスをお願いします。
- ③ 患者さんには、いつも糖尿病健康手帳を持ち歩くようにご指導いただき、他の診療科（眼科・歯科・皮膚科等）を受診するときや薬局に行くときにも糖尿病健康手帳を持って行くようあわせてご指導ください。

☆ 眼科への紹介もお願いします

境界型の方は、生活指導も含む治療開始時に眼底検査を行い、その後、年1回は実施してください。

糖尿病の方は、少なくとも半年に1回は実施し、眼科の先生の指示により、眼の状態に応じて受診間隔を決めてください。

* 参考【眼科受診間隔の目安】糖尿病治療のエッセンスより

正常～単純網膜症初期：年1回、単純網膜症中期以上：3～6ヶ月に1回

増殖前網膜症以上は状態により：1～2ヶ月に1回



●眼科の先生へ

糖尿病患者さんに、糖尿病健康手帳を出してもらい、糖尿病の状態をご確認いただき、眼底検査の結果の記録をお願いします。また、次回の受診時期をご指導ください。

●他の診療科の先生へ

糖尿病患者さんに、糖尿病健康手帳を出してもらい、糖尿病の状態をご確認ください。また、必要に応じて記録をお願いします。

糖尿病健康手帳の入手方法は

糖尿病手帳は、(社)日本糖尿病協会が発行しているものです。裏面のリストにございます協賛企業にご依頼いただければ、無料で必要部数入手できます。

(ただし、送料はご負担頂くこととなります)

このパンフレットについてのお問い合わせ先 県央保健所 健康増進グループ TEL 0854-84-9822 まで

*糖尿病手帳 協賛企業一覧

協賛企業(順不同)	TEL	ファックス
アステラス製薬(株) DIセンター	0120-189-371	03-3244-6505
アポットジャパン(株) ダイアベティスケア事業部	03-3589-8445	03-3589-8443
キッセイ薬品工業(株) 学術情報課	03-3279-2302	03-6202-0542
サノフィ・アベンティス(株)	0120-49-7010	
三光純薬(株) カスタマーサポートセンター	0120-498-352	03-3864-5644
(株)三和化学研究所 コンタクトセンター	0120-19-8130	052-950-1861
塩野義製薬(株) マーケティング部	06-6202-2161	
ジョンソン・エンド・ジョンソン(株) ライフスキヤン事業部 マーケティング部	03-4411-7033	03-4411-7259
武田薬品工業(株) マーケットマネージメント部	03-3278-2426	03-3278-2354
第一三共(株) 製品情報部	0120-189-132	03-6225-1922
大日本住友製薬(株) 第1学術企画部	03-5159-2531	03-5159-2944
中外製薬(株) 医薬情報センター	0120-189706	0120-189705
テルモ(株) コールセンター	0120-76-8150	03-3374-8273
東和薬品(株) 営業学術部	06-6900-9108	06-6908-5797
日医工(株) お客様サポートセンター	076-442-1622	076-442-8948
ニプロ(株) 検査商品開発営業部	06-6373-3168	06-6373-8978
ノボルディスクファーマ(株) マーケティング部ダイアベティスグループ	03-6266-1041 *ご注文はファックスにて	03-6266-1813
バイエル薬品(株) ダイアベティスケア事業部 テレホンサービス	0120-123119	
バイエル薬品(株) グルコパイチーム	06-6398-1170	06-6398-1129
ロシェ・ダイアグノスティックス DC 事業部マーケティンググループ	03-5443-7044	03-5445-1297

H20.10 月作成

運動の効果

- ① 男性の要介護状態になる原因の1位は脳卒中です。運動は脳梗塞の危険因子の、血糖値、高血圧、血液中のコレステロールを改善します。
 - ② 女性の要介護状態になる原因の1位は筋骨格疾患です。運動は足の筋肉を強くして、転倒防止や膝痛の改善に効果があります。
- また、骨粗しょう症の予防に役立ちます。
- ③ 精神的ストレスの解消に役立ちます。運動により生活体力が向上し、健康に自信がついてきて心も元気になります。
 - ④ 運動習慣のある人は実年齢より若く見えます。運動の継続により姿勢の改善がすすみ、新陳代謝も活発になってお肌の調子もよくなります。

はつらつ教室（1回だけでも参加OK）

前日までに要予約

内容 運動と講話 **時間** 13:30～15:00 **定員** 各回25名
場所 大田総合体育館 **費用** 施設利用料 210円

持ってくるもの 運動可能な服装、屋内と野外シューズ、タオル、健康手帳、補給用の水分

日程	テ	一	マ	日 程	テ	一	マ
4月9日(月)				10月29日(月)			
5月14日(月)				11月12日(月)			
6月11日(月)				12月10日(月)			
7月9日(月)				平成25年 1月28日(月)			
8月20日(月)				2月25日(月)			
9月10日(月)				3月11日(月)			

運動相談

日時 随時 **場所** 大田総合体育館
内容 個別の運動相談 **スタッフ** 健康運動実践指導者

後期受付は
8月中旬より
募集開始
です

上記についてのお問い合わせ先 **大田総合体育館内 電話 0854-82-6408**
 大田総合体育館では、トレーニング、ゆうゆうトレーニング、テニス、卓球、バドミントン、エアロビクスなど、たくさんさんの教室があります。トレーニング室など個人利用は、210円でご利用できます。



銀ギン gin スポーツクラブ

16個の教室の一部を紹介します。継続して運動をしたい方におすすめです。

費用 年会費（個人会員）3,000円 参加料10回までは1回100円。11回目からは無料です。

会員になると、すべてのクラブの教室、イベントに参加可能です。

元気回復！健康体操
気持ちいい運動で元気回復



総合体育館、川合、久利、大屋公民館

健康気功
かんたん気功で快適生活



第2・4土曜日 13時30分～総合体育館

みんなで3日体操
手具を使ってリズムに乗って動く体操



土曜日 10時～市民センター

健幸 ヨーガ教室
ヨーガ療法でバランス取れた心身に



第1・3土曜日 19時30分～総合体育館

グラウンドゴルフ
一番人気の楽しいゴルフ



毎週金曜日 13時30分～大田運動公園

肉體改造計画
メタボ脱出！めざせくびれ！



毎週水曜日 19時30分～総合体育館

今年から始まる新しい教室です！

フットサル教室

お待たせしました！
いよいよフットサル教室の始まりです。

◆ 土曜日 19:30～21:00

食事の相談

内容

- 糖尿病や脂質異常症などの食事相談
- 必要な食事の量とバランスについて
- 栄養士があなたの食生活について一緒に考え、生活習慣病を予防していくためのアドバイスを行います。

随時相談

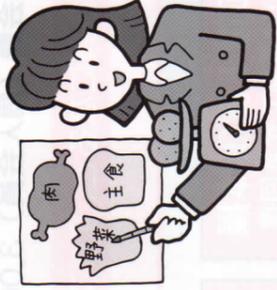
市役所の相談室、仁摩保健センター、温泉津保健センター
家庭訪問も可能

定例相談

仁摩保健センター 月1回 } 6、8月
温泉津保健センター 月1回 } を除く

スタッフ

栄養士



健康相談

内容

- 生活習慣病予防のための生活相談
- 健診結果の見方について
- 希望者に血圧測定、体脂肪測定
- あなたや、家族ができそうなことを一緒に考え、健康管理を支援します。

随時相談

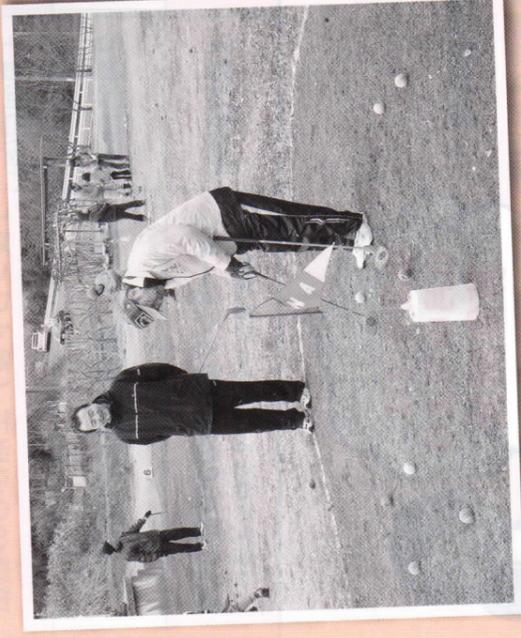
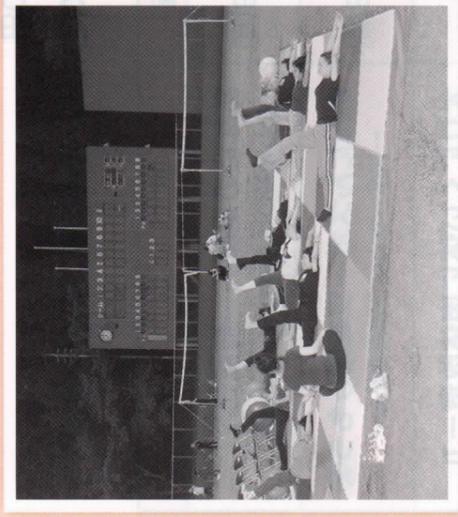
市役所の相談室、仁摩保健センター、温泉津保健センター
家庭訪問も可能

定例相談

仁摩保健センター 月1回
温泉津保健センター 月1回

スタッフ

保健師



平成24年度 健康教室・健康相談 銀ギンギン スポーツクラブの紹介

平成24年度

◆ すこやか教室 ◆

～生活習慣を改善していく

コツが分かります！！～

川本町では、近年、食事の欧米化、運動不足、ストレス等の生活習慣から生活習慣病が増加しています。

生活習慣病は、日常生活の中で、食事と運動等に気をつければ、重症化を予防できる病気です。是非、この機会に教室にご参加頂き、生活習慣病について一緒に考えていきましょう。

参加を希望される方は、**8月24日(金)までに川本町役場健康福祉課 (TEL72-0633)**までご連絡下さい。

* 場所: すこやかセンター

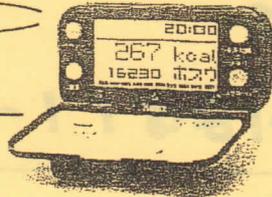
日 時	内 容
9月26日(水) 13:30～15:30	講話「バランスよく食べよう①」 講師 川本町役場健康福祉課 管理栄養士 田平 美香 氏 個別栄養・運動相談、健康チェック
10月23日(火) 13:30～15:30	講話と実技指導「運動を生活習慣にしよう①」 講師 健康運動指導士 宇山 民代 氏 個別栄養・運動相談、健康チェック
11月20日(火) 10:00～14:00	講話と調理実習 「バランスよく食べよう②」 講師 川本町役場健康福祉課 管理栄養士 田平 美香 氏 個別栄養・運動相談、健康チェック
12月14日(金) 13:30～15:30	実技指導「運動を生活習慣にしよう②」 講師 健康運動指導士 宇山 民代 氏 個別栄養・運動相談、健康チェック
1月21日(月) 13:30～	個別栄養運動・相談 健康チェック
2月19日(火) 13:30～	個別栄養・運動相談 健康チェック
3月13日(水) 14:00～16:00	講演「未定」 講師 やまうち内科 院長 山内 克実 先生 個別栄養・運動相談、 健康チェック

- 10月23日と12月14日は、運動のできる服装でお越し下さい。
- 11月20日は、調理実習をしますので**エフロン・三角巾・材料代(200円)**をご持参下さい。
- 3月13日の講演会は、公開講座とさせていただきます。



川本町健康づくりキャラクター

教室ではこんなことができます！



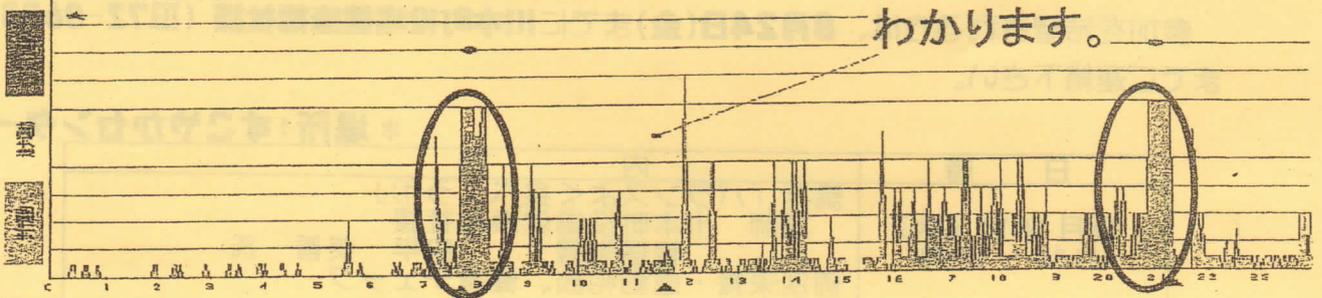
*** 万歩計 ***

万歩計（ライフコーダー）を貸し出します。万歩計を装着することにより、運動の強度・時間・頻度をまるごと記録し、日々の運動状態を分かりやすくお示しします。

速歩運動習慣のある人

歩数もあり、運動強度が高く速歩である事がわかります。消費カロリーも大きい事がわかります。

身体活動レベルの日内変動
03/29(木) 歩数11710歩 消費カロリー264kcal 基礎代謝量2162kcal 歩速4.8km/h 歩行時間109.8分

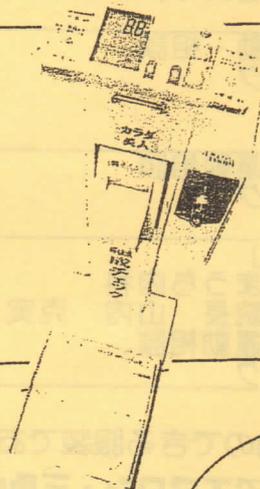


◆ 参加者の声・・・ ◆

- * 万歩計のおかげで、ウォーキングが継続できました。
- * 万歩計をみながら、運動量を調整できるようになりました。
- * 体脂肪が10%近く減少しました！

*** 体組成計 ***

体脂肪率・内臓脂肪・筋肉率
骨量・基礎代謝量がわかります。



◆ お問い合わせ先 ◆
川本町役場健康福祉課
Tel 72-0633

平成24年度 美郷町健康づくり事業のご案内

みさとお元気セミナー

健康についての旬な話題や美郷町民の皆様にご知ってほしい話題を提供するお元気セミナーを開催します。あなたの健康に関する「疑問」にも保健師や栄養士などがお答えします。

対象者：美郷町にお住いの方どなたでも
 参加料：無料（但し、調理実習・水中運動は自己負担あり）
 時間：9：00～11：30
 申込み方法：3～7回のみ事前に申し込みが必要です。電話でお申込みください。

回	実施月日・会場		内容	講師
	山村開発センター	大和事務所		
1	7月	26日(木)	≡二講座「健康について」(仮題)	町保健師
	8月	30日(木)		
2	9月	20日(木)	【公開講座】 講演「糖尿病予防について」(仮題)	やまうち内科 山内 克実 氏
	10月	15:00～		
3	10月	22日(月)	講演「糖尿病予防について」(仮題) *調理実習あり	糖尿病療養士 田中 美紗子 氏
	11月	30日(金) 9:00～11:30 *J-11'ユ-11'アおおちで開催		
4	11月	30日(金) 9:00～11:30 *J-11'ユ-11'アおおちで開催	健診結果のちよっとの異常をどうにかしたい!運動編① *水中運動	J-11'ユ-11'アおおち 運動指導士
	12月	19日(水) 6日(木)		
5	1月	25日(金) 18日(金)	健診結果のちよっとの異常をどうにかしたい!運動編② *室内軽運動	町栄養士
	2月	22日(金) 9:00～11:30 *J-11'ユ-11'アおおちで開催		
6	1月	25日(金) 18日(金)	健診結果のちよっとの異常をどうにかしたい!運動編③ *水中運動	J-11'ユ-11'アおおち 運動指導士
	2月	22日(金) 9:00～11:30 *J-11'ユ-11'アおおちで開催		

*開催1～2週間前頃に告知端末でもお知らせします。
 *開催日・内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

健康相談・栄養相談

健康や食事・栄養に関するどんな内容でも、保健師や栄養士が相談に応じます。電話相談や個別訪問など対応しますので、妊婦さんからお年寄りの方までお気軽にご相談ください。

- 相談方法：随時電話や役場健康推進課窓口で受けています。(以下の電話番号まで)
- ・健診の結果、「生活習慣を見直しなさい」と言われたがどうしていいかわからない
 - ・かかりつけのお医者さんに「食事に気をつけなさい」「運動をしない」と言われた
 - ・最近血圧が高くなってきた
 - ・家族の健康・病気が気になる
- など、健康に関する悩みを抱えておられる方は、一人で悩まずにぜひご相談ください。



美郷町の健康づくり事業に関するお問い合わせ・お申し込みは

美郷町役場 健康推進課 健康推進係 保健師・栄養士

ちよっと高めの血糖値 なんとかしたい教室

血糖値の気になる方、健診で血糖値が高めと言われた方など食事の内容や食生活、どんな運動をどれくらいすればよいかなど、一人ひとりに合ったサポートをします。一緒に糖尿病を予防・改善させましょう!

対象者：血糖値がやや高めの方、興味のある方（できるだけ全てに参加いただける方）
 *特定健診結果から対象とちよっと血糖値が高めだった方へは、個別に案内をいたします。
 申込み方法：電話にてお申込みください。

実施月日	内容
7～8月	個人面接（食事の聞き取り調査、万歩計貸し出し）
7～2月	(公開講座) 早めに予防!ちよっと高めの血糖値 お元気セミナーと合同実施(第1～7回)
2月22日(金)	福寿の会(糖尿病友の会)との交流会(お元気セミナー第7回終了後に昼食会を実施)

*開催日・内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

H24年度
大和地域

ウォーキングサークル

美郷町民の皆さんがウォーキングを身近なものとして体験し習慣化できるよう、ウォーキングサークルを開催します。健康づくりのためや生きがいづくりのために、みんなで楽しく歩いてみましょう!

対象者：どなたでも
 参加費：無料

時間：9：00～11：30 ※場所や時期によって、時間を変更することがあります
 内容：毎回5km程度の地元コースを歩きます。年2回運動指導士によるウォーキング指導があります。
 申込み方法：参加希望の方は、役場健康推進課および大和事務所、各交流センターへお申し込みください。

大和 ウォーキングサークル

○会場：大和事務所
 (ウォーキングコースにより会場を変更する場合があります)

○日程

- ① 5月23日(水)：上野6km ※ウォーキング指導
- ② 7月25日(水)：都賀行7km
- ③ 9月26日(水)：都賀本郷～都賀西6km
- ④ 11月28日(水)：比之宮6km ※ウォーキング指導
- ⑤ 2月27日(水)：潮4.5km

※5回目は、沢谷公民館講座と合同実施、交流会(昼食会)あり

沢谷公民館事業

沢谷 公民館講座

★H23年度に行った、沢谷ウォーキングサークルは、今年度から「沢谷公民館講座」として再スタートします!
 ○申し込み
 沢谷公民館(☎75-1920)までお問い合わせください。

TEL: 75-1932 FAX: 75-1505

利用料一覧

トレニング室・プール

区分	トレニング・プール いずれか利用	トレニング・プール 両方利用
1回券	¥310	¥420
5回券	¥1,550	¥2,100
10回券 1回分サービス	¥3,100	¥4,200
1ヶ月券	¥2,520	¥3,360
3ヶ月券	¥5,290	¥7,050
6ヶ月券	¥9,070	¥12,090
12ヶ月券	¥15,120	¥20,160

■利用券はトレニング室内の券売機でご購入ください。

■12か月券はトレニング室の受付でご購入ください。

■町外の方は利用料が左記の2倍料金になります。

■1ヶ月券などの期間利用券は、いかなる理由においても期間の延長や払い戻しはできません。ご了承ください。

エアロビクススタジオ

	通常利用	町外者の利用	参加料等 徴収しての使用	営利的・ 販売で使用
通常料金 に対して	-	2倍	2倍 町外者4倍	4倍 町外者8倍
基本料金 (4時間まで)	¥1,050	¥2,100	¥2,100	¥4,200
追加料金 (1時間毎)	¥260	¥520	¥520	¥1,040

■利用の際は、トレニング室へ事前に予約状況を確認し、必要に応じ予約をしてください。

■冷暖房を使用するときの使用料は、上記区分に3割相当額を乗じ10円未満を切り捨てた額を加算させていただきます。

■使用時間に1時間未満の端数があるとき、その端数は1時間とします。

■準備・撤去のために使用日の前日または翌日以降にしようする場合は、この表に定める使用料の半額とさせていただきます。

【お問い合わせ先】

健康センター「元気館」トレニング室

電話0855-83-2270、IP 電話050-5207-5005

〒696-0317 島根県邑智郡南町定原 153 番地 1

※注意! 17:30以降は正面玄関が閉まっています。正面玄関向かって右 15m 先の「夜間通用口」から入館してください。

※冬期(11月~3月)は水温が上がりにくいいためプールは10時閉館となります。

お仕事帰りや休日の健康・体力づくりにもおすすめですよ!!



当日なら

1回310円で
トレニングまたは
プールを何時間
でも利用できます。

元気館

【開館時間】

平日 9:30 ~ 21:00

土日 9:30 ~ 17:00

【休館日】

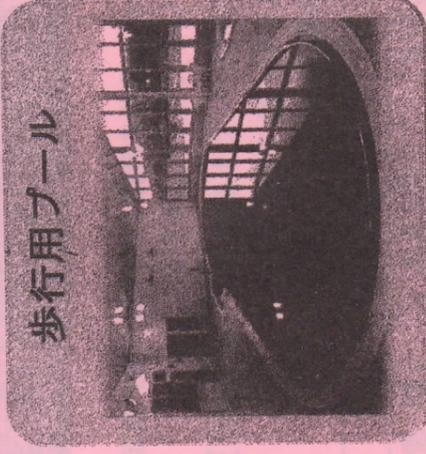
毎週木曜日、祝祭日

運動施設ご利用ガイド

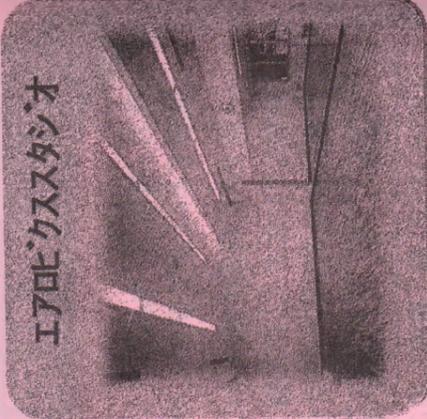
トレニング室



歩行用プール



エアロビクススタジオ

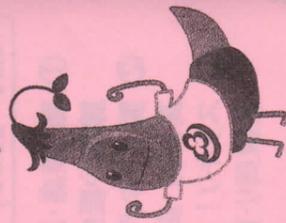


健康運動指導士の指導・支援があり安心です!!

元気館の運動施設は、健康運動指導士が皆さん一人一人に対して
トレニングの指導を行う「健康増進・介護予防施設」です。

楽しく健康を維持したい方、効果的に筋力アップしたい方、
健康的にダイエットしたい方などにお勧めです!

また保健課には、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が
おりますので、必要に応じてあなたの健康づくりを支援します。



元気館 は あなたがいきいきと生活できるよう 元気を提供します

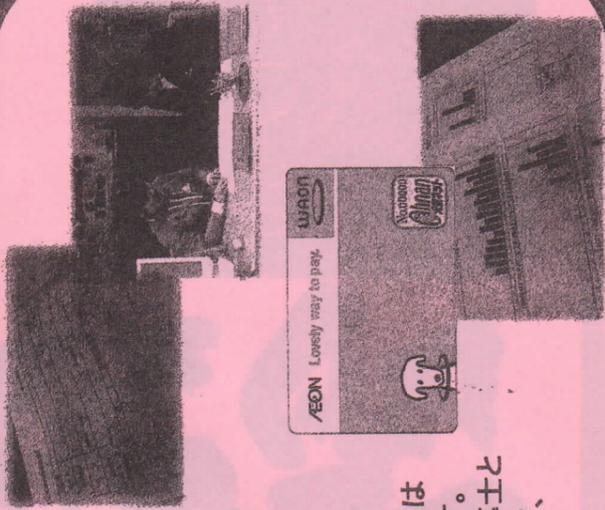
木曜日を除く平日 17 時までと火・金曜日の 21 時まで！
初めてのの方はこちらの時間へお越しください。

個別相談

初回利用時、既往歴や生活習慣などのアンケートや、今後の目標についてカルテにご記入いただきます。それをもとに、健康運動指導士があなたに合ったオリジナルメニューを作成します！



元気館会員カードの「おおなん元気カード」は毎日の血圧管理や運動記録に役立ちます。3ヶ月または6ヶ月ごとに、健康運動指導士とおおなん元気ネットの運動記録もあわせて、目標評価や運動効果をみていきます。



有酸素運動コーナー

心肺機能を高め、脂肪燃焼に効果的です。

■ ランニングマシン ■ バイク



筋力系マシンコーナー

筋力アップにより、基礎代謝の増加、関節痛の軽減に効果があります。おもりの重さは 2.5kg から始められますので、体調にあわせて安全に行うことができます。



歩行用プール(一般/教室)

浮力、抵抗力、水圧など、水のもつ特性を利用すれば腰や膝に負担をかけずに運動することができますので、幅広い年代の方におすすめです。

一般でのご利用のほかインストラクターによる 水中運動教室 を開催しています！(月謝制 ¥4,000/月 4 回) 目的に合わせて3コースからお選びください。

時間	月曜日	水曜日	土曜日
13:30~14:30	膝・腰痛・肩こり解消	脱メタボ	膝・腰痛・肩こり解消
15:00~16:00	脱メタボ	膝・腰痛・肩こり解消	
19:30~20:30	脱メタボ	スッキリ！ダイエット	

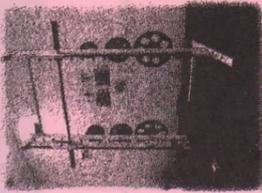
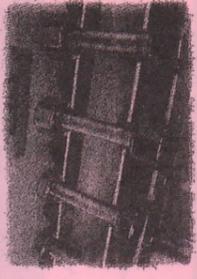
- ① 膝・腰痛・肩こり解消コース
膝痛や腰痛・肩こりなどの関節痛でお悩みの方
- ② 脱！メタボコース
高血糖・高脂血症・高血圧・肥満などが気になる方
- ③ スッキリ！ダイエットコース
お腹周り・腕回り・体重・体脂肪率が気になる方

※一般の方は、教室時間以外にご利用ください



ウェイトトレーニングコーナー

バーベル、ダンベルといった器具も揃っています。重りを置いて筋力アップを図れます。



エアロビクススタジオ

各種レッスンや団体で自由にご利用いただくほかに、楽しいスタジオレッスンも開催しています。

レッスン①

貝谷先生のフィットネス・ダンス教室
ヨガ&ピラティス(14時~15時)
フィットネスタイチー(15時~16時)
ズンバ(19時55分~) (全て毎週金曜日)

レッスン②

貝谷先生の子どもダンスレッスン
「元気キッズ」毎週金曜日17時45分~

全教室で体験 & 参加者募集中!

会費 ¥4,000~¥6,000 兄弟・親子割引あります
体験レッスン(初回のみ ¥1,000)

1回コース ¥1,300 2回コース ¥2,400
3回コース ¥3,600



レッスン③

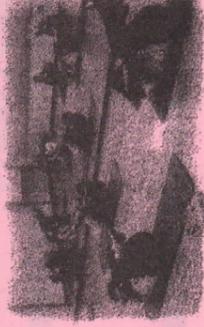
大矢寿々美先生の3B体操教室
毎週第2・第4火曜日 19時~21時
3B体操とは、ポール・ベル、ベルターの用具を運動の助けとしながら音楽に合わせて行う集団健康体操です。



上記以外でも保健事業等で使用する場合があります。
詳細はお問い合わせください。

腹筋タイム(火・金夜8時から)

豊平ウイングの指導員のもとお腹引き締め腹筋を行う集中コースです。
お腹まわりが気になる方におすすめです。
(約20分、自由参加)



ストレッチタイム

筋肉をゆっくり伸ばしていく柔軟体操です。ケガの予防やクールダウンに効果的です。
普段の運動の前後に、ぜひ取り入れてみてください！
(朝9:40~、11:00~、昼13:30~、15:00~)



平成24年度 地域版 運動事業

◆地域運動教室◆

どなたでも自由に参加できる教室です。参加料は無料です。運動以外にも健康ミニ講座を年間3回予定しています。みなさんと楽しく体を動かしてみませんか？

時期	教室の内容
4～7月	しっかひ節トランプ セラバンド
8～11月	節力&バランス強化 ボール運動
12～3月	体づくりが楽しくできる！ チェアロピクス

場所	曜日	開始時間	指導日
上田自治会館	月	9:30	第1月
口羽公民館	水	9:30	第1水
上口羽自治会館	木	9:00	第1木
戸河内自治会館	火	9:00	第2火
阿須那自治会館	木	9:30	第4木
宇都井自治会館	火	13:30	第3火
雪田区自治会館	木	9:30	奇第3木
上雪田集会所	月	9:30	偶第3月
井原公民館	金	13:30	第2金
中野公民館	火	9:30	第2火
矢上交流センター	月	13:30	第3月
日和公民館	水	13:30	第3水
日真公民館	火	14:00	第4火

場所	曜日	開始時間	指導日
市木公民館	木	9:30	第2木
上田所自治会館	水	13:30	第4水
四つ葉自治会館	火	14:00	第3火
田所公民館	水	13:30	第2水
豊谷自治会館	火	13:30	第2火
西穂刈自治会館	金	14:00	第4金
出羽公民館	木	13:30	第1木
和田原自治会館	水	9:30	第2水
高原自治会館	火	14:00	第1火
布施公民館	木	13:30	第3木

教室時間は1時間半程度です。どの教室もほぼ毎週活動しています。月に1回は運動指導士が指導に出かけていますので、初めての方は指導日をご利用ください。

◆おおなん元氣ネット◆

おおなん元氣カードを使って健康づくりをはじめませんか？

入会無料 会員募集中!!

- ①公民館・元氣館・役場にあるタッチパネル式のパソコンや、ご自宅のパソコンから、ご自身の健康・運動記録(体重・血圧・歩数など)の入力や印刷ができます。
- ②専門家から健康づくりのアドバイスを受けることができます。
- ③インターネット上から、健康づくりに関する指導テキストを見たり、印刷することができます。
- ④町内で開催される運動教室や健康相談などの情報を見ることが出来ます。

◆ウォーキング◆

毎月第4土曜日はウォーキングの日として、各地区を巡回し、ウォーキングの普及と地域を知ってもらう場としています。正しい歩き方や効果的な歩き方の指導等も行っています。どなたでも参加でき参加料は無料です。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

◆けんこつ倶楽部◆

この教室は病気・食事・運動について知識を得ることで、健康意識を高め、自分にできる健康づくりに取り組んでいく教室です。

保健師による講話や栄養士による調理実習、運動実技などを通して、一緒に健康づくりの達人を目指しましょう。どなたでも参加できますので、関心のある方はご参加ください!!

◆対象者

- ◆町民の方なら、どなたでも参加できます。
- ◆開催日・場所【9:00～11:30】
都合により変更する場合があります。

羽須美地域 第2火曜日

安心センターはすみ

石見地域 第1水曜日 中野公民館

瑞穂地域 第3水曜日 出羽公民館

◆内容

健康チェック・健康ミニ講座・運動指導個別相談。参加料は無料です。日程等詳しくは健康カレンダーをご覧ください。

日時	地区	日時	地区
4月28日	日真	10月27日	高原
5月26日	矢上	11月17日	日和
6月23日	田所	12月15日	口羽
7月28日	阿須那	1月26日	出羽
8月25日	井原	2月23日	中野
9月29日	市木	3月23日	布施

お問い合わせ・お申込先

役場保健課

83-1123 IP 050-5207-5002

元氣館トレーニング室

83-2270 IP 050-5207-5005



生活習慣病を予防・改善したい方必見
いつからでも参加できます！

けんこう倶楽部

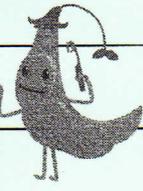
石見：中野公民館(第1水曜日)
羽須美：安心センターはすみ(第3火曜日)
瑞穂：出羽公民館(第3水曜日)
時間：9:00～11:30
祝祭日等で他の週に変更する月があります。
詳細は健康カレンダーをご覧ください。

内容
健康チェック
(血圧・体重・体脂肪)
ミニ健康講座
運動実技(約1時間)
個別相談(希望者)



開催日	テーマ	ミニ健康講座の内容
4月	特定健診のすすめ	「今年も！今年こそ受けよう！特定健診」
5月	こころの健康づくり	「こころはお元気ですか？」
6月	高血圧予防	「塩分の摂りすぎにご用心！」
7月		「食べてガッテン！～栄養士おすすめの高血圧予防食～」 注) 調理実習のため、事前の申込みが必要です。
8月	肺がん予防	「禁煙・分煙のすすめ」
9月	歯科保健	「長寿の秘訣は歯の手入れから」
10月	運動のすすめ	「体験！寝たきり予防に効く運動」
11月	糖尿病予防	「糖尿病は早めの予防が肝心です。」
12月		「糖尿病を防ぐ食事のコツ」
1月		「糖尿病予防に効く運動教えます」
2月		「食べてガッテン！～栄養士おすすめの糖尿病予防食～」 注) 調理実習のため、事前の申込みが必要です。
3月	健康づくり	「健康づくり目標を点検しよう」

7月は調理実習



2月は調理実習

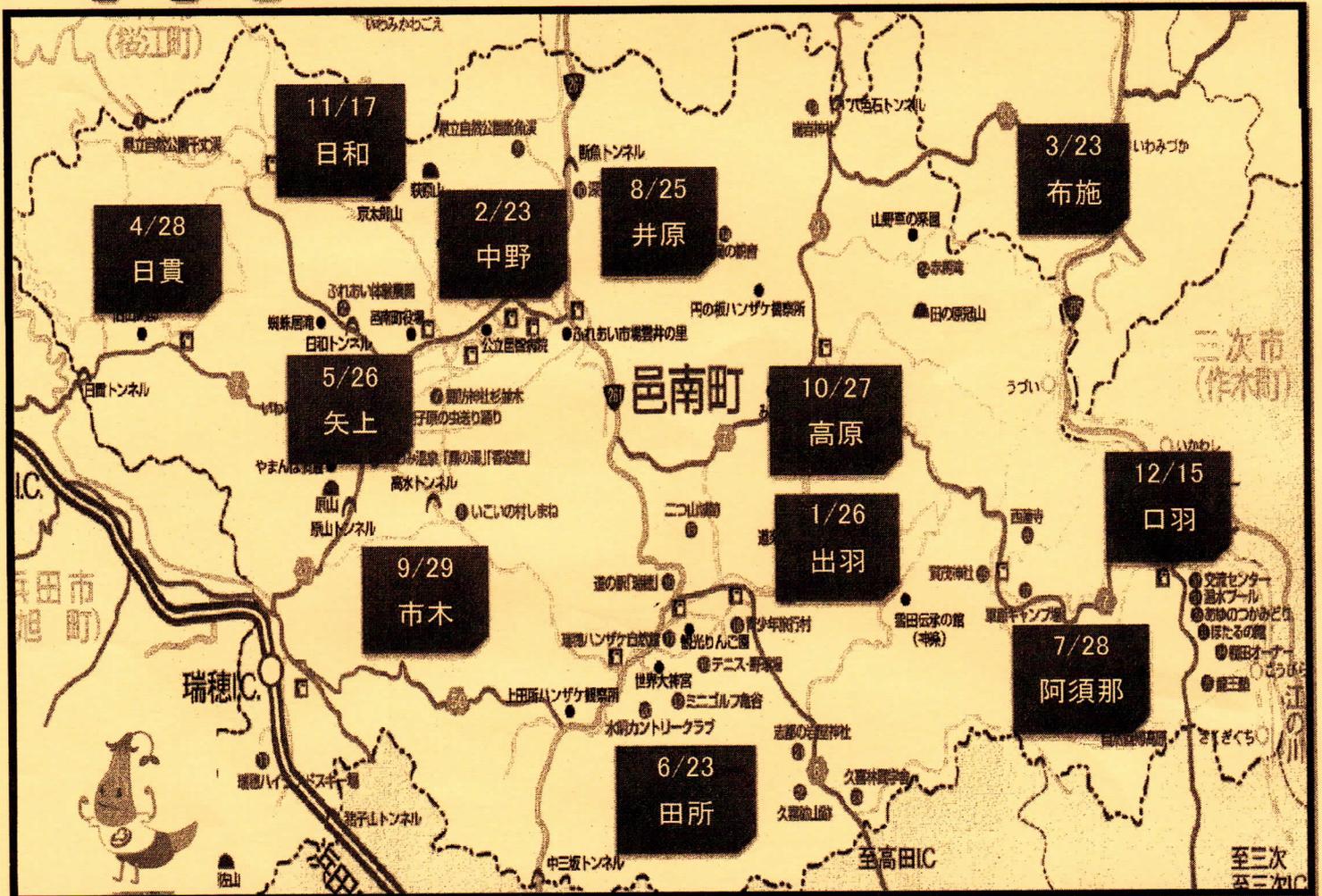
【お問合せ先】 邑南町役場 保健課 電話 83-1123 (IP電話 050-5207-5002)

毎月第4土曜日 ウォーキング

どなたでもどこでも参加できます。楽しく歩いてみんなで健康になりませんか。



年間スケジュールマップ



■ 問合せ 元気館トレーニング室内ウォーキング相談窓口

83-2270 IP050-5207-5005