



王塚装飾古墳館のマスコットキャラクター 未来ちゃん

# 未来ちゃん情報局

## 募集

◆ 健康福祉課 健康管理係・健康推進係

## 平成 25 年度 健幸づくりサポート教室 参加者募集

桂川町では、住民の皆さんの健康づくりをサポートするため、生活習慣病をテーマにした勉強会を開催します（※事前の申込みが必要です）。

皆さんが、かかりつけ医で受診した際の検査結果や各種健診の結果表を基に、下記表「テーマ対象者」と照らし合わせ該当する人やご家族の人は、ぜひご参加ください。

開催日程	テーマ	対象者
5月 2日 (木)	高血圧症	収縮期血圧 140mmHg 以上又は拡張期血圧 90mmHg 以上
6月 21日 (金)	糖尿病	空腹時血糖値 100mg/dl 以上、HbA1c 5.2% (JDS 値) 以上又は HbA1c 5.6% (NGSP 値) 以上
7月 2日 (火)	脂質異常症	中性脂肪 150mg/dl 以上、HDL コレステロール 40mg/dl 未満 又は LDL コレステロール 120mg/dl 以上
8月 16日 (金)	腎臓病	クレアチニン男性：1.1 - 1.2、女性：0.8 - 0.9 又は尿タンパク (+) 以下 ※タンパク (+) かつ潜血 (+) は対象外
9月 6日 (金)	運動	サポート教室参加者で運動制限のない人
10月 16日 (水)	ダイエット	BMI 25 以上 (BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m)
3月 27日 (木)	まとめ	サポート教室参加者のうち希望者 70 人 血液検査 (血糖、HbA1c、LDL、HDL、中性脂肪、クレアチニン) を実施

【時 間】受 付 9:30 ~ ※受付後に、血圧・体重・腹囲などを計測します (体重・腹囲は希望者のみ)。

教 室 10:00 ~ 12:00 保健師・管理栄養士・運動指導士による講話と実技。  
ダイエットは調理実習。

【場 所】桂川町総合福祉センター「ひまわりの里」

【参加費】無料

申込・問合せ 健康福祉課 健康管理係・健康推進係 (ひまわりの里) ☎65・0001

## お知らせ

◆ 健康福祉課 健康推進係

## ～きれいなけしの花にご用心～ 不正大麻・けし撲滅運動

きれいな“けし”の花を見かける季節になりましたが、“けし”には植えて良いものと、悪いものがあります。

もし、次のような“けし”を見かけた場合は、下記又は警察までご連絡ください。

### 植えてはいけないけしの特徴

- 草丈が大きく、開花期は1m以上になる。
- 全体が白っぽい緑色をしている。
- 茎にほとんど毛がない。
- 茎を抱き込むように葉が生えている。
- 葉が大きく長楕円形で、周りの切込みが浅い。



問合せ 嘉穂・鞍手保健福祉環境事務所 ☎21・4876