

■市町村における糖尿病（予防）教室

| 市町村名<br>住所          | 開催日時  | 内容  | 会場  | 対象者   | 問合せ先             |                   | 備考          |
|---------------------|---|---|---|---|------------------|-------------------|-------------|
|                     |   |   |   |   | 部署               | 電話                |             |
| 米沢市                 | 7/17(金)、9/2(水)、<br>11/5(木)、12/15(火)<br><br>10時～11時30分 | 「だれでも気軽に適塩教室」<br><br>ご自分の塩分摂取の傾向を知り、今日からできる「適塩」のコツを楽しく学びます。減塩料理の試食や、ご自宅で食べているみそ汁の塩分測定ができます。<br><br>※要申込<br>※参加費500円 | すこやかセンター                                  | 米沢市民  | 米沢市健康課<br>成人保健担当 | (0238)<br>24-8181 |             |
| 米沢市西大通1-5-60        | 1回目：7/30(木)<br>2回目：10/1(木)<br><br>詳細は、対象者へ通知します。      | 「減らしてかんたん適塩教室」<br><br>教室で学んだ適塩のコツをご自宅で実践後、塩分摂取量を測定することで、その変化を実感できます。栄養士や保健師が、個別に塩分、食事についてアドバイスします。                  | すこやかセンター                                  | 前年度健診時の推定一日食塩摂取量が多い基準に該当する人<br><br>(通知が届いた人)  | 米沢市健康課<br>成人保健担当 | (0238)<br>24-8181 |             |
|                     | 日程未定<br><br>詳細は、対象者へ通知します。                            | 「生活習慣病予防のためのスリムアップコース」<br><br>腹囲やBMI、HbA1cが高めな人を対象に、スタジオ等での運動指導を行います。   | 未定  | 米沢市国民健康保険被保険者(特定健診受診者：41～70歳)で、腹囲、BMI、血糖値などが基準に該当する人<br><br>(通知が届いた人)                         | 米沢市健康課<br>成人保健担当 | (0238)<br>24-8181 |             |
| 長井市<br><br>長井市栄町1-1 | 令和8年7月～令和9年3月   | 糖尿病看護認定看護師、管理栄養士による講話、健康運動実践指導者による運動指導  | 長井市役所（長井市栄町1-1）<br>長井市保護センター（長井市ままの上7-10） | 令和8年度特定健診の結果、空腹時血糖またはHbA1c検査で保健指導判定値に該当する方。<br>（空腹時血糖、HbA1cのいずれかが、受診勧奨判定値である方、治療中の方は除く）市民に限定。 | 健康スポーツ課          | (0238)<br>82-8009 | 対象者に個別通知します |

| 市町村名<br>住所           | 開催日時             | 内容   | 会場                      | 対象者  | 問合せ先                     |                   | 備考   |
|----------------------|------------------|--|-------------------------|--|--------------------------|-------------------|--|
|                      |                  |  |                         |  | 部署                       | 電話                |  |
| 南陽市                  | 1回目：7月<br>2回目：2月 | 糖尿病料理教室<br>「500kcalヘルシー料理教室」糖尿病等に関する講話、調理実習  | 南陽市健康長寿センター<br>宮内公民館    | 糖尿病治療中の方、血糖値や血圧が高めの方<br>興味関心のある方           | 南陽市<br>すこやか子育て課<br>けんこう係 | (0238)<br>40-1691 | 参加費 200円<br>参加申込<br>実施の1週間前まで                |
| 南陽市三間通436-1          | 6月               | ちょっと気になる血圧講座<br>外部講師による高血圧講話<br>血圧測定、運動、減塩のコツ等の講話  | 南陽市役所                   | 市の特定健診、人間ドックを受けた国民健康保険被保険者の中で基準に該当する者及び希望者 |                          |                   | 参加費 無料<br>対象者に個別通知及び市報掲載し、参加申し込みを受け付ける       |
| 川西町<br>川西町大字上小松977-1 | 日程未定             | 「賢い食べ方講座」<br>糖尿病看護認定看護師・管理栄養士による講座及び個別相談。教室前後で推定食塩摂取量検査を実施。  | 川西町役場                   | 国保特定健診受診者等<br><b>(10名)</b>                 | 健康子育て課<br>健康係            | (0238)<br>42-6640 | 対象者に個別通知します                                  |
| 高島町<br>高島町高島436      | 日程未定             | 「ヘルスアップ教室」<br>糖尿病や高血圧等の生活習慣病予防に関する講話や調理実習、運動実技等<br>「ケンコーチ」<br>将来の糖尿病発症リスクを有する方を対象に糖尿病発症予防を目的とした健康相談を実施 | げんき館<br>高島町役場           | 特定健診を受けた方のうち、検査値が基準に該当する方                  | 健康子育て課<br>健康推進係          | (0238)<br>52-5045 | 参加費無料<br>各事業は対象者に個別通知いたしますが、個別の相談も受け付けております。 |
| 白鷹町<br>白鷹町大字荒砥甲488   | 9月～2月            | 「健診結果説明会等での健康教育」<br>糖尿病予防等生活習慣病予防のための健康教育(糖尿病の基礎知識、食事、運動 等)  | 健康福祉センター、各地区コミュニティセンター等 | 今年度の同日検診、人間ドック受診者、血糖値が高めの方 等               | 白鷹町健康福祉課                 | (0238)<br>86-0210 | 個別のご相談も受け付けています。お気軽にお問合せください。                |
| 小国町<br>小国町あけぼの1-1    | 日程未定             | 糖尿病重症化予防についての周知・啓発活動   | 未定                      | <b>小国町民</b>                                | 小国町健康福祉課                 | (0238)<br>61-1000 | 糖尿病に関する個別の相談等も受け付けます。                        |
| 飯豊町<br>飯豊町大字椿3654-1  | 令和8年7月～令和8年12月   | 糖尿病に関する講話や外部講師による運動教室  | 健康福祉センター                | 令和7年度、8年度の特定健診受診者等                         | 健康福祉課<br>子ども家庭健康室        | (0238)<br>86-2338 |  |