

平成 24 年 11 月 12 日

健康増進課

電話 0742-34-5129

「世界糖尿病デー × 20 日ならウォークイベント」の開催について

国内外を問わず、糖尿病やその予備群、内臓脂肪症候群の増加がみられ、QOL(生活の質)に影響する健康課題として挙げられています。奈良市でも平成 22 年度国民健康保険加入者特定健康診査の結果、40～64 歳の 3 人に 1 人が糖尿病及びその予備群に該当します。そのため、糖尿病の正しい知識の普及とその予防方法としてウォーキングを同時開催し、市民が知識面と行動面から健康づくりに取り組める機会を提供します。

また、世界保健機関(WHO)は 11 月 14 日を「世界糖尿病デー」として世界的な啓発を展開しており、奈良県では 11 月を「ウォーキング月間」としていることから、啓発の相乗効果を図るため、糖尿病とウォーキングに関するイベントを 11 月に開催することとしました。

1. 名称

「世界糖尿病デー × 20 日ならウォーク」

ひろげる つながる ブルーの輪 ～歩いて血糖値コントロール～

2. 目的

糖尿病予防の普及啓発とその方法としてウォーキング習慣をもつことを推進し、生活習慣病を予防します。

3. 日時

平成 24 年 11 月 23 日(金・祝日) 雨天決行

午後 1 時半から 4 時半まで(受付 午後 1 時から)

4. 場所

奈良市役所 6 階 正庁

5. 対象

奈良市民 約 200 人

6. 内容

簡易血糖値測定(要予約)、糖尿病に関するプチ講演会、ストレッチ、帽子やタオルなど青い物を身に付けての屋外ウォーキング(平城宮跡内約 4km) 糖尿病・ウォーキングなど健康づくりのパネル展示 等

雨天の場合は、室内ウォーキング講座を実施します。

7. 広報

11 月号しみんだより、ホームページ掲載、

他、関係機関でのポスター掲示及びチラシ配布を随時実施しています。

8. 申込方法

11月16日(金)までに、電話・Fax・電子申請で健康増進課へお申し込みください。

9. 開催者

主催 奈良市保健所健康増進課

共催 奈良市運動習慣づくり推進員協議会、奈良市食生活改善推進員協議会

協力 奈良県臨床衛生検査技師会

10. 今までの状況、今後のスケジュール

奈良市では毎月20日を「20日ならウォークの日」と制定し、毎月20日には運動習慣づくり推進員とともにウォーキング事業を実施しています。市民みんなで糖尿病予防、そして健康づくりが広がる・つながるように、8月の「20日ならウォーク」では、糖尿病の啓発を実施しました。参加者には啓発として写真撮影の協力を得て、市民の笑顔いっぱいのイベントポスターを作製しました。

また、糖尿病についてもっと身近に感じていただけるように「糖尿病や健康、食生活やウォーキング」についてメッセージを募集し、メッセージは11月号市民だより・ホームページ・啓発で掲載させていただきます。

(啓発実施期間及び場所)

・奈良市役所1階本庁連絡通路	11月5日(月)～11月9日(金)
・奈良市役所1階本庁正面玄関	11月12日(月)～11月16日(金)
・はぐくみセンター1階ウェルカムホール	11月1日(木)～11月30日(金)

11. 添付資料

市民参加作製ポスター



world diabetes day

世界糖尿病デー×20日ならウォークイベント

ひろげる つながるブルーの輪 ～歩いて血糖値コントロール～



十一月十四日
世界糖尿病デー

20日
なら
ウォーク

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」。日本では、40歳以上の3人に1人が糖尿病または糖尿病予備群です。もっと糖尿病やその予防方法を知り、20日ならウォークに参加して一緒に健康づくりの輪を広げてください。

日時 **11月23日(金・祝)** 午後1時半～4時半(受付1時～)

場所 **奈良市役所6階正庁** 市役所東出入口をご利用ください。公共交通機関をご利用ください。

- 内容 簡易血糖値測定、糖尿病プチ講座、ウォーキング(平城宮跡周辺 約4km/雨天時は室内)
- 持ち物 水分補給できる物、歩きやすい服装や靴
- 申込方法 電話・FAX・ハガキ(事業名、住所、氏名、年齢、性別、TEL)・インターネットで、11/16(金)までに健康増進課へ

主催:奈良市保健所健康増進課

〒630-8122 奈良市三条本町13番1号 電話 0742-34-5129 FAX0742-34-3145

実施内容の事前確認は、NTTテレコム 0180-997-002 へ(前日午後6時以降)

共催 奈良市運動習慣づくり推進員協議会・奈良市食生活改善推進員協議会

協力 奈良県臨床衛生検査技師会

雨天決行!

青い服や帽子など
ブルーの物を
身に付けて
ご参加ください!