■市町村における糖尿病（予防）教室

市町村名 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 米沢市西大通１－５－６０	7/8(火)、8/27(水)、10/17(金)、12/4(木) 10時～11時30分	「だれでも気軽に適塩教室」 無理なく美味しく適塩を続けるための、適塩料理のコツについて学びます。自分の味覚を知るための体験や、試食もあります。 ※要申込 ※参加費500円	すこやかセンター	米沢市民	米沢市健康課 成人保健担当	(0238) 24-8181	
	1回目：8/5(火) 2回目：9/4(木) 詳細は、対象者へ通知します。	「減らしてかんたん適塩教室」 塩分摂取量が高い人を対象に、自分の味覚を知るための体験や試食はもちろん、普段の食事内容について管理栄養士が個別にアドバイスを行います。	すこやかセンター	健診時の推定一日塩分摂取量測定で摂取量が多い基準に該当する人 (通知が届いた人)	米沢市健康課 成人保健担当	(0238) 24-8181	
	6～12月 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」 腹囲やBMI、HbA1cが高めな人を対象に、スポーツ施設のスタジオやプールでの運動指導を行います。	市内スポーツ施設内	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 (通知が届いた人)	米沢市健康課 成人保健担当	(0238) 24-8181	
	7/31(木)ＡＭ 8/27(水)ＡＭ 9/26(金)ＡＭ ＡＭ：9時半～11時半 ＰＭ：13時半～15時半	「40歳未満の国保を対象とした保健指導事業」 生活習慣病のリスクがある若い世代の人に保健指導を行い、生活習慣の改善を図ります。	すこやかセンター	米沢市国民健康保険被保険者(はつらつ基本健診受診者：18～39歳)で、腹囲、BMI、血糖値などが基準に該当する人 (通知が届いた人)	米沢市健康課 成人保健担当	(0238) 24-8181	
長井市 長井市栄町1-1	令和７年７月～令和８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） 長井市保護センター（長井市ままの上7-10）	令和７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。（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） 82-8009	対象者に個別通知します

市町村名 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 南陽市三間通４３６－１	１回目：７月 ２回目：２月	糖尿病料理教室 「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 宮内公民館	糖尿病治療中の方、血糖値や血圧が高めの方 興味関心のある方	南陽市 すこやか 子育て課 すこやか係	(0238) 40-1691	参加費　200円 参加申込 実施の１週間前まで
	１回目：５月 ２回目：１１月	血糖改善サポート教室 医師講話、保健師・管理栄養士による生活習慣改善に関する講話、血管年齢測定、体組成測定、血液検査等	シェルターなんようホール	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			参加費　無料 対象者に個別通知し参加申し込みを受け付ける
	６月	ちょっと気になる血圧講座 外部講師による高血圧講話 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 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 川西町大字上小松977-1	日程未定	「賢い食べ方講座」 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 （15名）	健康子育て課健康係	(0238) 42-6640	対象者に個別通知します
高畠町 高畠町高畠436	日程未定	「ヘルスアップ教室」 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	げんき館	国保特定健診受診者等	健康子育て課 健康推進係	（0238） 52-5045	
白鷹町 白鷹町大字荒砥甲488	8月～3月	「健診結果説明会等での健康教育」 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) 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。

市町村名 住所	開催日時	内容	会場	対象者	問合せ先		備考
					部署	電話	
小国町 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	令和６年度の各種検診受診者（総合検診・国保ドック等）	小国町 健康福祉課	(0238) 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 飯豊町大字椿 ３６５４－１	令和７年６月～令和７年11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６年度、７年度の特定健診受診者等	健康福祉課 子ども家庭健康室	(0238) 86-2338	