



Welcome

自分にあった  
改善方法が見つかる

全4回コース

4回全てにご参加ください

まずはお気軽に

お問合せください

糖尿病を撃退できる  
年に1度のチャンス！

申込締切10月27日

# 糖尿病予防教室 参加者募集

1回目

医師講話



糖尿病のことや生活を  
見直す大切さがわかる

2回目

食事と口腔



自分に合った食事量  
や食べ方がわかる

3回目

身体活動



自宅のできる運動や自分  
に合った活動がわかる

4回目

おさらい



頑張った成果や  
やればできるを実感できる

## 対象

70歳以下の市民で、血糖値が高めの方やその家族  
血糖値が境界型または糖尿型の方におすすめ！  
(裏面をチェック)

## 日時

- 1回目 11月6日（木） 13：30～16：00  
2回目 11月20日（木） 10：00～13：00（昼食付）  
3回目 12月5日（金） 9：30～12：00  
4回目 令和8年2月9日（月） 9：00～11：30

## 参加費

500円（11月20日の昼食材料費）  
2月9日に血液検査あり（別途有料）

## 定員

20人（初めての方優先・先着順）

## 会場 健康管理センター

（柏崎市栄町18番3号）

ホームページ▶



## ☆ 改善例

AさんのHbA1c(%)の推移



参加前      終了時      翌年の健診結果

洗面所に立つときは運動をすると決め  
仕事の合間にもストレッチをしました。  
今まではおやつをたらたら食べていましたが  
量を決めて食べるようにしました。  
食事はちゃんと食べつつ、体重は2kg減  
を達成しました！

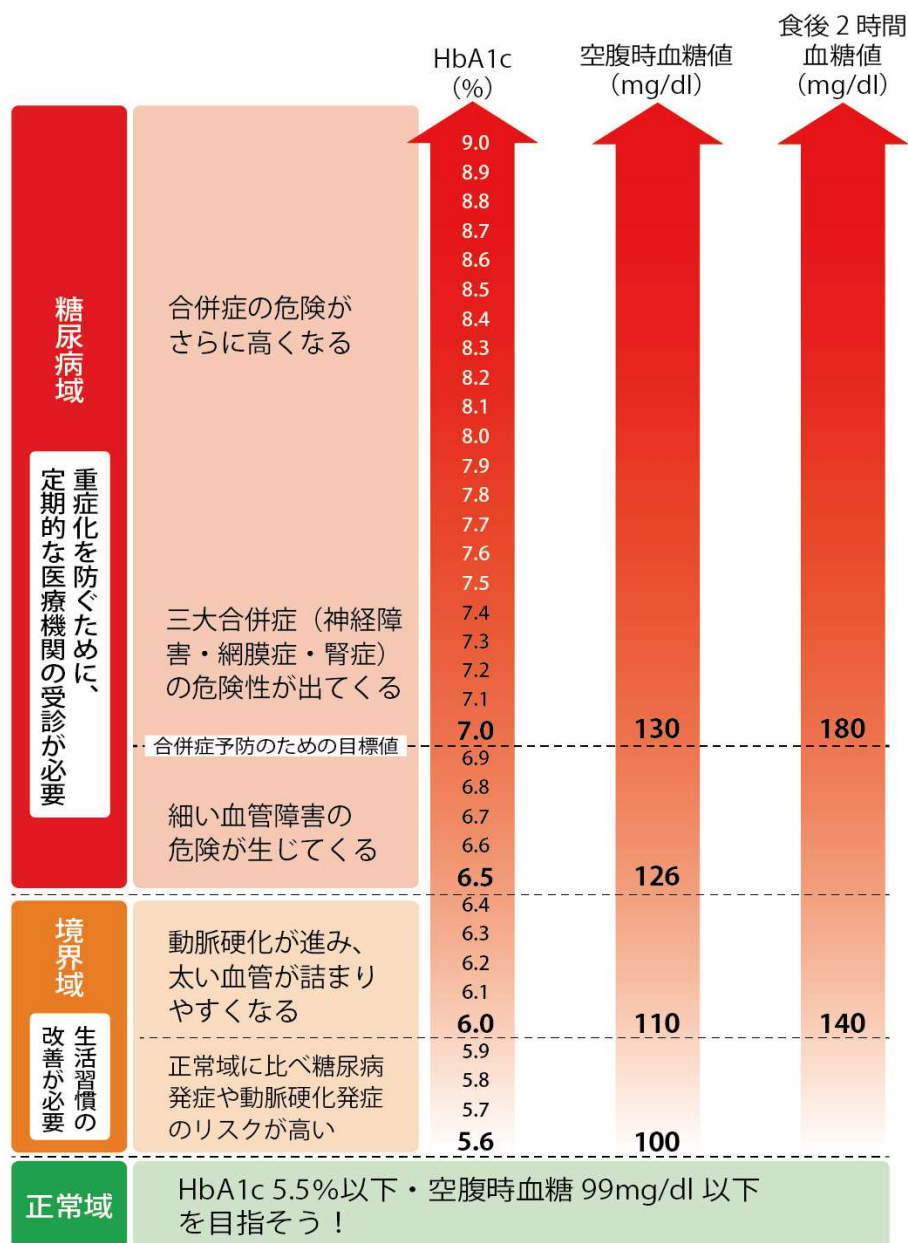


60代女性 Aさん



HbA1c(ヘムoglobin A1c)は、過去1～2カ月の血糖の状態を評価する指標です

## あなたの血糖コントロールは大丈夫？



境界域・糖尿病域の方  
ぜひご参加ください！

