

糖尿病予防教室



参加者募集

糖尿病を撃退できる
年に1度のチャンス

参加者満足度 4.5



全4回コース（4回全てにご参加ください）

11月5日(木)
13:30~16:00



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

会場「元気館」

11月19日(木)
10:00~12:30



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

会場「健康管理センター」

12月4日(金)
9:30~12:00



3回目 身体活動
無理のない運動や自分に合った活動がわかる

令和9年2月8日(月)
9:00~11:30



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
の方におすすめ
(裏面をチェック)

健康増進キャラクター



ハミイ

費用

500円
〔11月19日の
昼食材料費〕

2月8日に
血液検査あり
(別途有料)

もぐちゃん



定員・締切

20人・先着順
(初めての方優先)

申込締切
10月26日(月)

てっくん



柏崎市健康推進課

☎ 0257-20-4213

詳しくはお問い合わせください

柏崎市栄町18番26号
元気館 2階

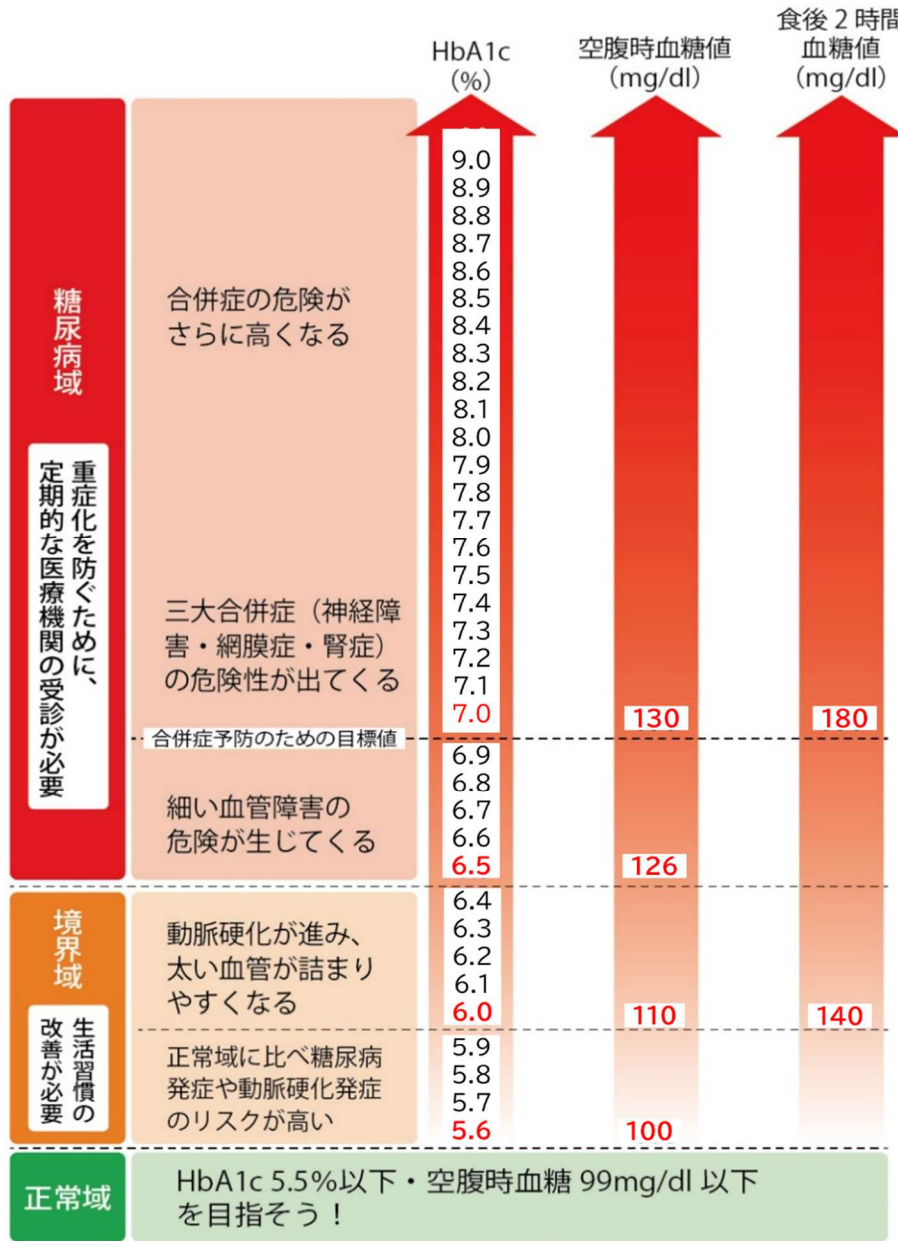


ホームページは
← こちら



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？

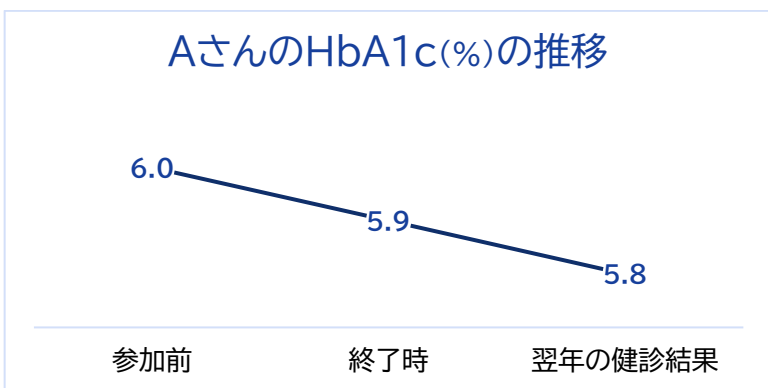


境界域・糖尿病域の方
ぜひご参加ください！

参考：糖尿病治療ガイド・厚生労働省「保健指導における学習教材集」



☆ 改善例



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。今まではおやつをだらだ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てつ、体重は2kg減を達成しました！



60代女性 Aさん