

糖尿病を撃退できる年に1度のチャンス!

自分にあった
改善方法が
見つかる!

糖尿病予防教室

「血糖値が年々上がってきた」「改善したい!何をしたらいい?」

「家族が糖尿病と診断された!どうしよう」とお悩みの方におすすめ

【全4回コース】 各回、内容が異なります。4回全てにご参加ください。

1回目 医師講話

11/14(木)

13:30~16:00



糖尿病のことや
生活を見直す
大切さがわかる

2回目 食事と口腔ケア

11/26(火)

10:00~13:00



自分に見合った
食事量や食べ方が
わかる(昼食付)

3回目 身体活動

12/12(木)

9:30~12:00



悪天候でもできる
運動や自分に必要
な活動がわかる

4回目 おさらい

R7年2/13(木)

9:00~11:30



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
- 定 員 20名(先着順)
- 会 場 健康管理センター3階(栄町 18 番 3 号)
- 参 加 費 ・500円(11月26日の昼食代)
・2月13日に血液検査ができます(別途有料)
- 申込方法 電話またはオンライン申請▶
- 申込〆切 **10月31日(木)**



◀申し込みフォーム

お申込み後、詳しい案内がご自宅に届きます。



お問合せ先：柏崎市健康推進課健康増進係 (元気館2階)

☎0257-20-4213



裏面も
チェック

改善例

AさんのHbA1c(%)の推移



参加前

終了時

翌年の健診結果

教室に参加して本当に良かったです。ゆっくりよく噛んで食べるようになりました。運動と意識せず家事や日常のついでに動くようになりました。



60代女性 Aさん



HbA1c(ヘムoglobin-A1c)は、過去1~2ヵ月の平均的な血糖の動きを反映します。合併症予防には血圧・コレステロール・中性脂肪・体重・タバコのコントロールも重要です。

あなたの血糖コントロールは大丈夫？

