



# STOP!糖尿病



**【対象】**

- ① HbA1cが6.5%以上、又は空腹時血糖120mg/dl  
(随時血糖200mg/dl)以上のかた
- ② 糖尿病で受診をしているかた
- ③ 糖尿病により腎機能が低下しているかた

**【定員】 15名**

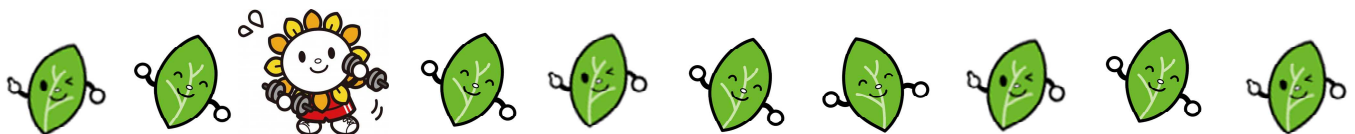
回	日にち	時間	内容	場所
1	6月 18日 (火)	13時30分 ～ 15時30分	■元気まる測定 ■教室オリエンテーション	保健福祉 センター
2	7月 2日 (火)		■医師・管理栄養士の講話	
3	7月 9日 (火)		■医師・管理栄養士・運動指導員 による個別アドバイス	
4	7月 16日 (火)		■運動の講話 ■運動実技	
5	7月 30日 (火)		■歯科の講話 ■運動実技	
6	8月 6日 (火)		■運動実技	
7	8月 20日 (火)		■運動実技	体育館
8	9月 3日 (火)		■元気まる測定	保健福祉 センター

ご参加  
お待ちしております



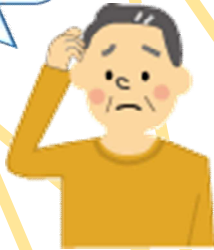
※医療機関から紹介されたかたを対象に、特定健康診査を担当する保険医療課職員が、初回面接と最終面接を実施します。

※面接場所は、後日相談の上、決定します。



令和6年度

糖尿病と診断されたけれど、  
通院するのが面倒…



生活習慣を変えるって、  
何を変えること？  
生活習慣ってなかなか  
変えられないよ…



毎日続けられる簡単な  
運動を教えてください。

# 今日から見直そう、ライフスタイル!

糖尿病に良い食事って  
どんなものなの？



適正なカロリーって簡単に計  
算できないの？  
今日の夕飯は食べすぎ？  
それとも何か足りていない？



歯周病と糖尿病がなぜ  
関係するの？



糖尿病は**恐ろしい**病気…  
**後悔する前**にこの教室に  
参加してね!!



お問い合わせ先

尾張旭市健康課

電話: 0561-55-6800