



# STOP!糖尿病



## 【対象】

- ① HbA1cが6.5%以上、又は空腹時血糖126mg/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

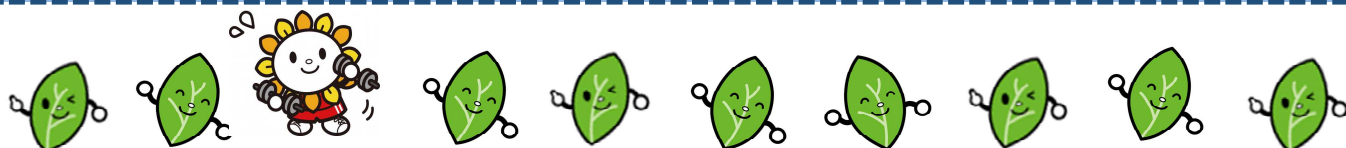
| 回 | 日にち        | 時間                    | 内容                            | 場所           |
|---|------------|-----------------------|-------------------------------|--------------|
| 1 | 9月 4日(木)   | 13時30分<br>～<br>15時30分 | ■元気まる測定<br>■教室オリエンテーション       | 保健福祉<br>センター |
| 2 | 9月 11日(木)  |                       | ■医師・管理栄養士の講話                  |              |
| 3 | 9月 25日(木)  |                       | ■医師・管理栄養士・運動指導員<br>による個別アドバイス |              |
| 4 | 10月 2日(木)  |                       | ■糖尿病療養指導士の講話<br>■運動実技         |              |
| 5 | 10月 9日(木)  |                       | ■栄養の講話<br>■運動実技               |              |
| 6 | 10月 23日(木) |                       | ■歯科の講話<br>■運動実技               |              |
| 7 | 10月 30日(木) |                       | ■運動の講話<br>■運動実技               | 体育館          |
| 8 | 12月 4日(木)  |                       | ■元気まる測定                       | 保健福祉<br>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7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  
運動を教えてほしい。

# 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