

糖尿病教室

春の受講生を募集！

悪化するまで、ほとんど自覚症状のない糖尿病。

自覚症状がないため、糖尿病の可能性にも気づかず高血糖の状態が続くと合併症を引き起こします。「血糖が高いと言われた」、「血糖値をどうにかしたい」と思われている方、一緒に血糖値の管理について学んでみませんか。



日程等の詳細は、右表をご覧ください。

■対象者

うきは市在住で次に該当する方
・糖尿病治療中の方で HbA1c が 6.5%以上の方
・おおむね 75 歳未満の方

■定 員 20 名

■申込み 3 月 30 日（金）まで

●問合せ

保健課食育・健康対策係
TEL 75-4960

	日程	テーマ	担当	会場
1	4月12日(木) 9時30分～11時	糖尿病とはどんな病気？ どんな治療をするの？	保健師	市役所西別館
2	4月26日(木) 9時30分～11時	知っておきたい 一日の食事目安量	管理栄養士	市役所西別館
3	5月10日(木) 9時30分～11時	私の食事バランスチェック	管理栄養士	市役所西別館
4	5月31日(木) 10時～13時	食べて実感 糖尿病の食事 【調理実習】※材料費300円	管理栄養士	御幸 コミュニティセンター
5	6月14日(木) 9時30分～11時	どれだけ食べられるの？ ～間食とアルコール～	管理栄養士 保健師	市役所西別館
6	6月28日(木) 9時30分～11時	筋力アップで血糖値を コントロール	健康運動 指導士	市役所西別館
7	7月12日(木) 9時30分～11時	糖尿病とともに歩もう！	保健師	市役所西別館
8	8月9日(木) 9時30分～11時	フォローアップ教室①	保健師	市役所西別館
9	9月13日(木) 9時30分～11時	フォローアップ教室②	保健師	市役所西別館

去年の**受講生**から
こんな**声**が聞かれました



- 受講後、食生活を見直すと、長年治らなかった足の爪に変化がみられた。
HbA1c の値が 7 前後で経過し、病院の先生から「目標値は 7」と言われていたが、受講後は数値が 6.6 まで下がり、「目標値を 6.5 にしよう」と言われて嬉しい。
- 他の人の話を聞いて、良いところを取り入れるようになりました。受講前は食べてすぐ横になったりしていたが、今は動くようになり、体も楽になってきました。
- 本や資料はなかなか難しいので、この教室での勉強が多いに役に立っています。

約**7割**の方に**体重減少**が
みられました！

