

糖尿病教室 秋の受講生募集！

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。

■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

9月13日（木）まで

●問合せ

保健課食育・健康対策係
Tel.75-4960

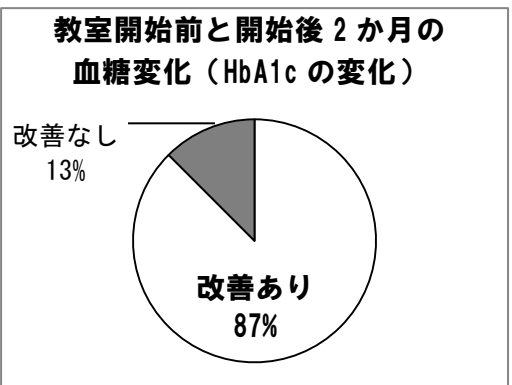


▲一日に食べた野菜量をはかりました（平成30年度春の糖尿病教室）

	日程	テーマ	担当	会場
1	9月27日（木） 13:30～15:30	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	10月11日（木） 13:30～15:30	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	10月18日（木） 13:30～15:30	私の食事バランスチェック	管理栄養士	市役所西別館
4	11月8日（木） 10:00～13:00	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	11月22日（木） 13:30～15:30	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	12月6日（木） 13:30～15:30	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	12月20日（木） 13:30～15:30	糖尿病とともに歩もう！	保健師	市役所西別館
8	1月17日（木） 13:30～15:30	フォローアップ教室①	保健師	市役所西別館
9	2月14日（木） 13:30～15:30	フォローアップ教室②	保健師	市役所西別館

平成30年度春の糖尿病教室受講生の事例を一部ご紹介します。

教室前	教室 2 か月後	教室に参加しての変化
HbA1c 7.8%	HbA1c <u>6.7%</u>	間食のとり方を学び、間食の方法を変えた。 (70代男性)
HbA1c 8.2%	HbA1c <u>6.7%</u>	食事のメニューを考え、食べる順序を考えて食べる、運動の種類を増やした。 (60代女性)



継続参加者の 8 割以上が改善！

平成30年度春の糖尿病教室受講生からの声・メッセージをお伝えします！

- 食事の量の大切さ、運動の大切さを実感した。また、検査数値をみる時の楽しさができました。
(70代男性)
- 漠然と自分で取り組んでいたものを再点検して、正しい知識を取り入れられたことが一番の収穫でした。教室に参加してスキルアップしましょう！
(70代女性)
- 仲間ができて意見交換ができたことが良かった。おかげで血糖値も下がりました。教室に参加したら情報交換などして仲間ができるので、おすすめします！
(60代女性)