

糖尿病教室 春の受講生募集！

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付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

4月4日（木）まで

●問合せ

保健課 食育・健康対策係
Tel 75-4960

※HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)…血液中のヘモグロビンと糖の結合物の濃度。血液中の糖の割合を知ることができ、直近 1~2 か月の平均血糖を反映します。

	日程	会場	テーマ	担当
1	4月11日(木) 9:30~11:30	市役所 西別館	糖尿病とはどんな病気？ どんな治療をするの？	保健師
2	4月25日(木) 9:30~11:30		知っておきたい 一日の食事目安量	
3	5月16日(木) 9:30~11:30		私の食事バランスチェック	管理栄養士
4	5月23日(木) 10:00~13:00	※会場は後日 連絡します。	食べて実感 糖尿病の食事 【調理実習】材料費 300円	
5	6月13日(木) 9:30~11:30	市役所 西別館	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
6	6月27日(木) 9:30~11:30		筋力アップで 血糖値をコントロール	健康運動 指導士
7	7月18日(木) 9:30~11:30		糖尿病とともに歩もう！	保健師
8	8月22日(木) 9:30~11:30		フォローアップ教室①	
9	9月19日(木) 9:30~11:30		フォローアップ教室②	

平成 30 年度秋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！

- ◇参加者どうしでの意見交換や、励まし合うことができ、やる気が出てきました。(60代女性)
- ◇運動と言われても何から始めて良いのかわからなかったけれど、筋力を落とさないための具体的な運動の方法を習うことができました。(70代男性)
- ◇自分にとって必要なエネルギーを知りました。家庭での毎日の食事でイメージができるようになり、食べ過ぎないよう自分でコントロールもできるようになりました！(70代女性)
- ◇食品のカロリーを学び、食材を計って使えるようになった。(70代女性)
- ◇食品表示を見るようになり、間食の量や質を調整できるようになった。(70代女性)

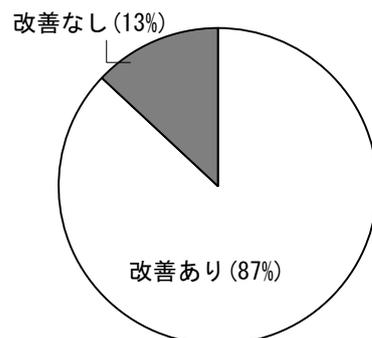


【写真】調味料も計って味付け。薄味でも美味しくなる工夫をしています。
(平成 30 年度秋糖尿病教室・調理実習)

平成 30 年度 秋の糖尿病教室受講生の事例の一部をご紹介します。

教室参加前後の HbA1c の変化	
参加前	参加後(2か月後)
11.0%	→ 8.8% (70代女性)
8.2%	→ 7.1% (70代女性)

教室開始前と開始後 2 か月の 血糖変化 (HbA1c の変化)



継続参加者の 8 割以上が改善！