

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

- 市内在住で次に該当する方
- ◆糖尿病治療中の方
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19日（木）まで

●問合せ

保健課 食育・健康対策係
Tel 75-4960

	日程(木曜日)	テーマ	担当	会場
1	9月26日 9:30~11:30	糖尿病ってなんだろう？	保健師	市役所 西別館
2	10月10日 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	
3	10月31日 9:30~11:30	知っておきたい 糖尿病のための食事	管理栄養士	
4	11月7日 9:30~11:30	間食・アルコールとの 上手な付き合い方	管理栄養士	
5	11月28日 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	るり色 ふるさと館 (旧ムラおこ しセンター)
6	12月19日 9:30~11:30	知って得する糖尿病	管理栄養士 ・保健師	市役所 西別館
7	12月26日 9:30~11:30	糖尿病とともに歩もう！	保健師・ 歯科衛生士	
8	1月16日 9:30~11:30	フォローアップ教室①	保健師・ 健康運動 指導士	
9	2月20日 9:30~11:30	フォローアップ教室②	保健師	

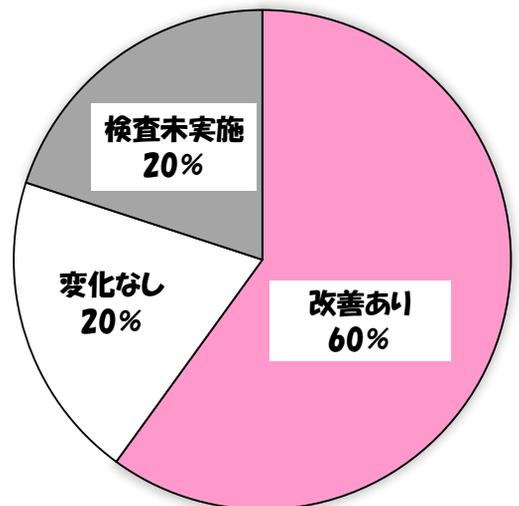


←春の糖尿病教室での調理実習の様子（自分に適したカロリーに合ったご飯やパン、麺の量を計測）

2019年度春の糖尿病教室受講生の事例を一部ご紹介

教室参加後の HbA1Cの変化	教室に参加しての変化
9.4% → 5.8%	日頃の食事やお酒などのカロリーを知り、意識して食事するようになった。（40代男性）
6.5% → 6.1%	間食と意識していなかったもの（飴やジュース）でも血糖値が上がる事が分かり、気をつけるようになった。（80代男性）
受講生からの声・メッセージを紹介	
<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病の合併症について詳しく知らなかったが、合併症のさまざまな種類や症状があることを学ぶことができた。（60代男性） ・調理実習で実際に野菜を量り、1日分の350gのイメージがつかめるようになった。（70代女性） ・食事の記録をとり、カロリー計算を行うなど自分の食生活を振り返ることができた。何が不足しているのかを、知ることができてよかった！（40代男性） 	

教室開始前と開始2か月後の 血糖変化(HbA1cの変化)



継続参加者の**6割以上が改善！**