



# 令和2年度春期 糖尿病教室 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」という人、一緒に糖尿病について、基本からやさしく学んでみませんか。あなたのご参加をお待ちしています！

## ◇対象者

- うきは市在住で次のいずれかに該当する人
- ・HbA1c 6.5%以上
- ・空腹時血糖 126mg/dL以上
- ・随時血糖 200mg/dL以上

◇定員 15名

◇申込み 4月2日（木）まで

## ●問合せ

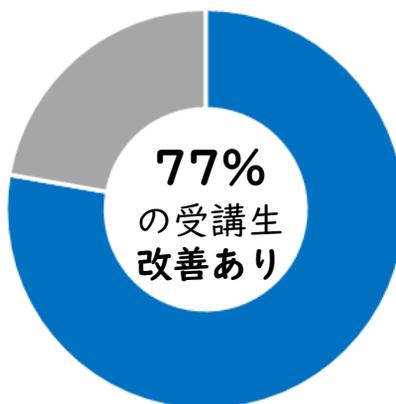
保健課 食育・健康対策係 TEL75-4960

	日程	テーマ	担当	会場
1	4月9日（木） 9:30～11:30	糖尿病ってなんだろう？	保健師	市役所西別館
2	4月23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	市役所西別館
3	5月14日（木） 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	市役所西別館
4	5月21日（木） 9:30～11:30	私の食事バランスチェック	管理栄養士	市役所西別館
5	6月4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	るり色ふるさと館 (予定)
6	6月18日（木） 9:30～11:30	間食・アルコールと 上手く付き合う	管理栄養士	市役所西別館
7	7月16日（木） 9:30～11:30	糖尿病と歯周病の関係	保健師 歯科衛生士	市役所西別館
8	8月20日（木） 9:30～11:30	フォローアップ教室① (運動)	健康運動 指導士	市役所西別館
9	9月17日（木） 9:30～11:30	フォローアップ教室② (栄養)	管理栄養士	市役所西別館



▲ご飯やパン、麺などの量を実際に量って自分の適正量を確認。(2019年秋期糖尿病教室・調理実習)

## ◇教室受講生のHbA1cの変化(開始前と開始2か月後)



## 2019年秋期 糖尿病教室受講生の変化をお伝えします

◇ある教室受講生の受講後の変化

### 教室参加者 Aさん（60代女性の場合）

#### Before（教室参加前）

HbA1c 8.6%

朝食と昼食を一緒に食べ、1日に2食のこともあった。  
パンが好きで間食として頻繁に食べる習慣があった。  
食事は揚げ物を中心とした惣菜が多く、量を気にせず食べていた。

どう改善したらいいかがわからなかった

#### After（教室参加後）

HbA1c 7.7%!

規則正しい食事の大切さが分かり、食事を1日3食にした。  
自宅で食事記録をつけるようになり、結果主食やエネルギーや糖質の量を意識するようになった。  
惣菜購入時は栄養成分表示を見て購入。

無理なくできるところを改善!

◇教室受講生からいただいた声の一部をご紹介します



今までいかに何も考えずに食べていたかを気づかされました。この教室で習ったことを今後も気をつけていきたいと思います！（70代女性）



家庭内でも運動はできることを知りました。また、目で見て自分の適正なご飯等の量がわかるようになったので、守っていききたいと思います。（70代男性）

## ぜひご相談ください！子育て相談



生まれたばかりの赤ちゃん、「母乳は欲しがるだけ飲ませていいの？」「母乳不足じゃないか心配・・・」といったママの疑問を気軽に相談できる「子育て相談」を実施しています。その中でどれくらいの母乳を飲んでいるかを知るための『哺乳量測定』を実施しています。おおよその哺乳量が分かれば、1日の乳量が推定でき安心できるかもしれません。大事な赤ちゃんの栄養や哺乳量、ミルク量や離乳食の内容についての疑問など、子育てに関する悩みや不安を一緒に解消していきませんか。

### 哺乳量測定

- ①2～3時間前に哺乳を終わらせておきます。
- ②服を着たままま体重測定をし、値を記録します。
- ③授乳をします。
- ④授乳後に服を着たままま体重測定をし、値を記録します。
- ⑤授乳後の体重から授乳前の体重を差し引いた値が、今回の赤ちゃんの母乳摂取量となります。



◇時間

10:00～11:30

◇申込み

不要。お子さんと一緒に会場にお越しください。

◇持参物

母子健康手帳

●問合せ

保健課 食育・健康対策係 TEL75-4960

うきは市役所西別館	うきは市民センター3階
3月3日（火）	3月24日（火）
4月7日（火）	4月28日（火）

※原則、毎月第1火曜日及び最終火曜日開催。  
変更となる場合もありますので、広報うきは  
でご確認ください。