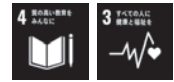




# うきは市糖尿病教室参加者募集



専門スタッフと一緒に糖尿病について学んで、健康で快適な生活にしていませんか?過去の参加歴あり・なしどちらでもOK。自分を変えたい方を大募集!

	日程	テーマ
1	10/8 (木)	オリエンテーション・糖尿病ってなんだろう?
2	10/22 (木)	初めての人でも安心! アリーナ体験ツアー ※場所:うきはアリーナ 使用料200円
3	10/29 (木)	知っておきたい 糖尿病のための食事
4	11/5 (木)	私の食事バランスチェック
5	11/19 (木)	間食・アルコールと上手く付き合う
6	12/3 (木) ※10:00~13:00	食べて実感! 糖尿病の食事【調理実習】 ※場所:るり色ふるさと館 調理室 材料費300円
7	12/17 (木)	血圧と糖尿病の深い関係
8	R3.1/7 (木)	教室を振り返ろう
9	R3.2/4 (木)	フォローアップ教室

- ◆対象者 うきは市在住で次のいずれかに該当する方  
● HbA1c6.5%以上の方 ●空腹時血糖126mg/dL以上の方●随時血糖 200mg/dL以上の方  
※HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)とは: 過去2カ月間の平均血糖値を示し、糖尿病の指標となるもの
- ◆時間 9:30~12:00 (6回目 10:00~13:00)
- ◆会場 うきは市役所西別館 (2回目うきはアリーナ・6回目るり色ふるさと館)
- ◆スタッフ 保健師・管理栄養士・健康運動指導士
- ◆定員 15名
- ◆申込み 令和2年10月1日(木)まで

●申込・問合せ 保健課 食育・健康対策係 TEL0943-75-4960  
(平日8:30~17:15)

こんな質問に  
お答えします!



講義風景

- ✓血糖値を下げる効果的な方法がありますか?
- ✓食事療法と運動療法を続けるコツがありますか?
- ✓楽に継続できる方法がありますか?
- ✓そもそも、糖尿病の治療にお薬は必要ですか?
- ✓食後の血糖値を下げる理由は何ですか?
- ✓インスリンの効きが悪い(抵抗性)ってどういうこと?



## インタビューレポート

### 糖尿病教室に参加して

Interview

スタッフ 糖尿病教室に参加されたAさん（60歳代男性）に教室の感想をいくつか伺いたと思います。まずは、教室に参加するきっかけを教えてくださいませんか？

Aさん きっかけは失明になるかもしれないという話を聞いたことがあり、それが怖かったからです。糖尿病教室に参加して、血糖を下げるために自分でも出来ることはないか知りたいと思いました。

スタッフ 教室に参加していかがでしたか？

Aさん 月に大体2回くらいだったので、毎回参加できました。昨年の特健診時にHbA1c（過去2カ月の平均血糖値）7.7%だったのが6.4%まで改善し、体重も5kg落ちました。体重は徐々に落ちて、教室終了後5カ月維持できています。以前は体重を4～5日測らずにいたのですが、こまめに測る習慣ができました。そうすると、体重が増えたときに早めに気づいて対処できるようになりました。HbA1cもそうですけど数値を気にするようになりました。

スタッフ 教室に参加されてHbA1cも体重も改善し、なおかつ維持出来ているんですね。何が変わったのでしょうか？

Aさん 食事面では野菜を毎食先に食べるようになりました。また、糖尿病教室で食品の表示の見方を教えてもらって、食品を買うときに表示を見て買うようになりました。あと、よく食べるものは食品成分表でカロリーや炭水化物などがどのくらいなのかを調べています。運動面では、趣味もかねて踊りや球技を行っています。これからも健康を大切にして、自分に合った趣味を楽しめたらと思っています。

スタッフ 最後に、今回参加を考えている方にメッセージをお願いしますか？

Aさん 教室に参加することで、モチベーションを保ちつつ血糖値を下げる具体策を学ぶことができます。大きな病気になる前に早め早めの対策をとることができるのではないかと思います。

スタッフ ありがとうございます。

●申込・問合せ 保健課 食育・健康対策係 Tel 75-4960

より健やかな生活をするために！

## 「男性・女性料理教室」開催

市の食育事業の取組みとして、うきは市食生活改善推進会の指導の下「男性・女性料理教室」を開催します。

テーマは、「福岡県水産物を食卓に！」です。料理初心者の方も作れるお料理にチャレンジしてみませんか？お申込みお待ちしております！！

日時：9月24日（木） 10:00～12:00頃まで（受付9:30～）

場所：御幸コミュニティセンター 1階 調理実習室

募集人数：20名（※定員に達し次第、締め切ります。）

申込締切り：9月18日（金）まで

参加費：300円

調理講師：うきは市食生活改善推進会

●申込先：うきは市役所 保健課 食育・健康対策係 ☎75-4960

