

福岡市民で 血糖値が気になる方へおすすめ

「血糖改善サポート」

要予約

糖尿病教室受講後1年間、電話等により生活習慣改善に向けたサポートを行います

糖尿病教室を受講

「1日糖尿病教室」

受講料 1,000円

[日時] 月1回、土曜日、10時～15時

平成30年

4月14日 5月12日 6月 9日

7月14日 8月11日 9月 8日

10月 6日 11月10日 12月 8日

平成31年

1月12日 2月 9日 3月 9日

[内容]

- ◆医師の話 (60分)
「糖尿病ってどんな病気」
- ◆栄養士の話と試食
 - ・話「献立の基本型、間食選びのコツ」
「普段の食事をひと工夫」(40分)
 - ・バランスよい食事の試食 (50分)
「食べ方レッスン、簡易調理法紹介」



- ◆運動指導士の話と実技 (60分)
「運動の種類・頻度・強度」
「日常生活に取り入れる運動実践例」
- ◆目標立て、今後の案内 (25分)

「気軽に糖尿病教室」

受講料 500円

[日時] 年4回、平日、13時半～15時半

平成30年

7月 4日(水)

9月18日(火)

平成31年

1月25日(金)

3月18日(月)

[内容]

- ◆医師の話 (25分)
「血糖値が高めと言われたら」
- ◆運動指導士の話と実技 (25分)
「運動の種類・頻度・強度」
「簡単な運動例」
- ◆栄養士の話
 - ・話「食生活を見直そう」(20分)
 - ・食事バランスチェック (30分)
「料理モデルを使用した食事の
選び方の体験学習」

298種類の料理モデルから選んで

バランスを確認します



- ◆目標立て、今後の案内 (10分)

教室終了後、HbA1c6.0%以上の方は、ご希望により「血糖改善サポート」登録

※ 教室受講の都合がつかない場合はご連絡ください ※ 教室日時は変更になることがあります

「血糖改善サポート」登録の方は

電話等によるサポートを定期的に受ける

[内容] ～1年間～

- ・食事や運動等に関して電話や手紙によるサポート
- ・血糖値の改善に向けた通信物
「健康づくりサポート通信」の送付(半年間)

～半年後、1年後～

- ・アンケートによる生活習慣状況の確認

※ 糖尿病のかかりつけ医がある場合は、連携をとりながらサポートします



食事の時、野菜を
初めに食べた方が
いいですか？

そうですね。
そうすると、食後の
血糖上昇が緩やかに
なりますよ。



申込み用紙



健康づくりサポートセンター 行
FAX:092-751-2572

「血糖改善サポート」申込み

糖尿病教室の希望日をご記入ください。
(希望日まで7日以内の場合はお電話でお申込みください)

第1希望 年 月 日 第2希望 年 月 日

糖尿病教室受講に同伴される方がいますか？ (同伴者あり・同伴者なし)

(ふりがな)			生年月日		性別
名前			昭和・平成	(満 歳)	男 女
	年	月	日		
自宅住所	〒 - 福岡市 (東 ・ 博多 ・ 中央 ・ 南 ・ 城南 ・ 早良 ・ 西) 区				
自宅電話番号	-	-	携帯電話	-	-
医療機関からのご紹介の場合はご記入ください					
医療機関名					
電話番号	-	-			
医師氏名					

糖尿病の予防および重症化・合併症予防の事業推進等のため、統計データとして活用させていただく場合がありますが個人情報については守秘いたします。

※FAX・メールでお申込みの場合、受信後に空き状況を確認して、担当者よりご連絡差し上げます。

折り返しの電話(092-751-7778)をもって予約完了となります。

※検査データや治療状況等について、お尋ねする場合があります。

地下鉄:「赤坂駅」3番出口より徒歩約4分
西鉄バス:「法務局前」より徒歩約3分
「長浜2丁目」より徒歩約1分

福岡市健康づくりサポートセンター

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4階
(代表)☎092-751-7778 (予約)☎092-751-2806
(予約)メール yoyaku@kenkou-support.jp

電話予約受付時間:9時~17時

あいれふ

検索

<http://www.kenkou-support.jp>

