

血糖値が  
気になる方へ

# 「健康づくりサポート通信」のご案内

無料

糖尿病をはじめとする生活習慣病は、適度な運動、バランスよく規則正しい食生活、休養、そして節酒、禁煙など、全体的な生活習慣を改めることで、ある程度予防が可能です。

自分の健康を守ることができるのはご自身です。

健康への関心をより深め、糖尿病を予防するためのヒントになる情報を半年間お送りします。

**登録** 登録用紙に記入し、目標たてシートを参考に目標をたて、ご提出ください。

**支援** 半年間、毎月、健康づくりに関する情報をお送りします。健康づくりに関する質問や相談を随時受け付けます。



登

録

用

紙

(ふりがな)			生年月日	性別
名前			昭和・平成 年 月 日 (満 歳)	男 女
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	— —

現在の状況についてあてはまるものに○を付けてください(複数回答可)。

- ① 糖尿病である    ② 境界型といわれたことがある    ③ 血糖値またはHbA1cが高めである  
 ④ 家族が糖尿病である  
 ⑤ その他 → [ 51: 血圧が高い    52: コレステロール値または中性脂肪値が高い  
 53: 腹囲が大きいまたは肥満といわれた    57: 体重が徐々に増加    58: 生活習慣病の予防  
 または勉強    59: 糖尿病の予防または勉強    60: その他(    ) ]

①②③のいずれかが○で、HbA1c値が6.0%以上の方へ

「血糖改善サポート」を受けませんか？  ← 希望する方はをつけてください。

「血糖改善サポート」とは

- ◆糖尿病教室を受講した後、糖尿病専門医、保健師、管理栄養士、看護師、健康運動指導士が定期的な電話等で、血糖値の改善に向けサポートします。HbA1cの検査値や体重などについて電話等でおたずねしますので、お知らせください。また、半年後、1年後に改善状況をチェックするためのアンケートをお送りしますので、回答をお願いします。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をします。
- ◆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。

スタッフ記入

受付日	平成 年 月 日	登録 事業	登録 No
事業No. ①SCよか(高血糖なし) ②SCよか(高血糖あり) ③SCがん検診 ④中央区健診 ⑤各区健診(南・東他) ⑥各区結果説明会 ⑦糖尿病 ⑧禁煙 ⑨料理 ⑩ナイト ⑪運動 ⑫大濠 ⑬イベント ⑭他施設 ⑮その他			
目標No	その他 目標		
[サポート] <input type="checkbox"/> (HbA1c 年 / 、 %)(身長 cm)(体重 kg) <input type="checkbox"/> かかりつけ医(なし・あり)			
<input type="checkbox"/> 糖尿病教室希望 ( / ) or 初回面談希望(① / 、 時)(② / 、 時)(③ / 、 時)			

「健康づくりサポート通信」を  
お申し込みの方のみ、ご記入  
ください

# 目標たてシート

名前

これから取りくんでみたい目標に○をつけてください。  
1～19番の中より、3つ程度選びましょう。

番号	○	目標内容	
1		ストレッチ体操などをする	
2		今より1,000歩（プラス10分）多く歩く	
3		できるだけ階段を使う	
4		スクワット、腹筋運動などの筋力トレーニングをする	
5		仕事や家事で、こまめに体を動かす	
6		食事はゆっくりとよくかんで、早食い・ながら食いをしない	
7		食事は腹八分目にする 満腹になるまで食べない	
8		食事にリズムを 夜食べ過ぎないで、朝しっかり食べる	
9		揚げ物や脂の多い肉を避け、低カロリーの食事にする	
10		野菜・海藻・きのこ類を毎食とる 野菜料理をもう一品増やす 野菜から先に食べる	
11		塩分の多い、漬物や麺の汁などはひかえる レモンや香辛料などをうまく使う	
12		菓子は回数と量を決め、食べ過ぎない 食べたら記録する	
13		糖分入りのジュース・缶コーヒーなどを茶や水にする	
14		酒は適量を守り、休肝日をつくる 晩酌は早く切りあげる	
15		酒のつまみには低カロリーの野菜・豆腐料理などを選ぶ	
16		禁煙する	
17		睡眠で休養がとれるようにする だらだらせず早めに就寝する	
18		上手にストレス発散して、気分をリフレッシュする（趣味・スポーツなど）	
19		体重を測る（朝起きてトイレの後など、時間を決めて測る） 記録をする	

番号1～19以外で自分なりの目標をたてる場合は、下にご記入ください。

目標「	」
目標「	」

- ・目標は達成できたら、次の目標をたてとりくみましょう。
- ・目標が達成できたら自分をほめることも大切です。
- ・半年間、健康づくりに関する情報をお送りしますので、お役立てください。

## 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  
 FAX092-751-2572

あいれふ

検索

