

選べる2つの糖尿病教室



糖尿病の基本を学び、食事や運動の改善方法について考えてみませんか？

1日糖尿病教室

時間をかけてじっくり学びたい方へ

受講料 1,000円 時間 10:00～15:00

日程

全て土曜日！

2024年

4月20日(土)	5月25日(土)	6月22日(土)
7月20日(土)	8月24日(土)	9月14日(土)
10月 5日(土)	11月16日(土)	12月21日(土)

2025年

1月18日(土)	2月 8日(土)	3月 8日(土)
----------	----------	----------

内容

- 糖尿病専門医の話
- 管理栄養士の話
- 歯科衛生士の実演
- 運動指導士の話と実技

体組成測定

ヘルシーランチ実食



体組成計で筋肉量や体脂肪量を測り、アドバイスをいたします。



ヘルシーランチを食べて、一食に必要なカロリーや食事のバランスについて学びましょう。

気軽に糖尿病教室

短時間で基本的なことから学びたい方へ

受講料 500円 時間 13:30～15:30

日程

選べる曜日設定！

2024年

5月30日(木)	7月17日(水)	9月18日(水)
11月22日(金)		



2025年

1月15日(水)	3月24日(月)
----------	----------

内容

- 糖尿病専門医の話
- 管理栄養士の話
- 運動指導士の話と実技

料理モデルを使用した食事の選び方体験学習



様々な料理モデルから日頃の食事を再現できます。

(イメージ写真)



パソコンでチェックし、バランスのよい食事の選び方がわかります。

福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

教室の日程・詳細はホームページでもご覧いただけます

あいれふ

✉ yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



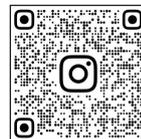
住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいれふ4階

交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

Instagram
やっています!!



血糖改善サポート



糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士より、血糖値の改善に向けて生活習慣改善などのアドバイスを1年間受けられます。

対象

福岡市民で^{ヘモグロビンエーワンシー}HbA1c※が6.0%以上の方

登録無料

※HbA1cとは過去1~2か月間の平均血糖値を反映する値です



目標設定

生活習慣をふり返りながら、スタッフと一緒に食事や運動などの生活習慣改善の目標を立てます。

まずは食生活で目標を立てましょう



昼食はほぼ外食で夜はお酒を飲むことが多いです

体組成測定

身体の部位別筋肉量や体脂肪量の測定をします。定期的に測定して、食事や運動の改善効果や達成度を確認することができます。

前より筋肉が増えている！
これからも筋トレがんばろう



通信物の送付

6か月間、毎月、糖尿病に関する食事や運動、合併症などの情報「血糖改善サポート通信」を送ります。

食事や運動などの
取組みって
大切なんだな…



相談・アドバイス

電話や面談で食事や運動などの相談をいつでも受け付けています。やる気を維持できるよう、定期的にアドバイスを行います。

ご飯の量は
これまでの半分に
したけれどどう
だろう…



ご飯の目安量は
〇〇gです。一度計
量して確認しまし
ょう

サポートの流れ



- ・かかりつけ医がある場合は、医療機関と連携したサポートを行っています。
- ・福岡市からの委託を受け、糖尿病重症化予防支援事業の一環として実施しています。

福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

教室の日程・詳細は
ホームページでもご覧いただけます

あいいふ

✉ yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいいふ4階

交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

Instagram
やっています!!

