

自分で血糖値を コントロールする教室

あなたの今の血糖値は？

HbA1c (JDS 基準)

5.2	6.1~	6.5~	
正常	予備群	糖尿病	合併症の危険度↑

糖尿病にならないために、合併症を予防するために
あなたにあった血糖コントロールの方法を見つけましょう。

血糖値が高いと
どうなるの？

私にあった食事の量は？
食事をどう工夫したらいいの？

なるべく薬に頼らず
血糖値を下げるには？

どんな運動が効果的？



6月28日(木)・7月12日(木)

生活習慣で気をつけたいこと、簡単カロリー計算

参加申し込みありがとうございます。都合により、市政だよりのご案内と内容を変更させていただいています。食事療法をしっかりと勉強しましょう。

7月19日(木)

「糖尿病を知る」医師の話、運動実習

いずれも 午後1時~4時 (3日間コース)

実施場所・問合せ

西保健センター 06(6788)0085