

ちょっと高めの血糖値からはじめる 糖尿病予防教室

健康診断で「血糖値やHbA1cがちょっと高め」と言われたことはありませんか？
早い段階で生活習慣を見直すことで、糖尿病の予防につながります。「ちょっと高め」の
段階だからこそ、ここで一度、これからの健康を守るための対策を知っておきませんか？

《対象者》

現在血糖の薬を飲んでいない40～70歳までの

- ・HbA1c5.6～6.4%の方やその家族
- ・血糖や糖尿病が気になる方



《定員》

20名

《場所》

久賀総合センター（久賀5058）

《参加費》

無料



《日時・内容》

各回 18:30～20:00

※受付：18:00～

※3回すべての参加が難しい方は、ご相談ください

開催日	内 容
《第1回》 11月9日 (月)	・体組成測定 ・保健師講話「ちょっと高めが危険信号？ まずは血糖について知ろう！」
《第2回》 11月16日 (月)	・血圧測定 ・運動講座「ちゃんと立ててますか？ ～正しい姿勢と歩き方が効果を高める～」 講師：パーソナルスタジオ Bco パーソナルトレーナー 福村 紅子 先生
《第3回》 11月30日 (月)	・管理栄養士講話「早めにはじめる血糖値を上げない食習慣」 ・試食会「食後高血糖を防ぐバランスメニュー」



《申し込み》

健康増進課にお電話または右記二次元コードから
WEBでお申込みください。

締切：
10月27日(火)

周防大島町健康増進課 健康づくり班
(担当：森野・村井)

TEL：0820-73-5504



WEB 申込はこちら