

糖尿病をじっくり学んで取り組みたい方へ

# 糖尿病教室のご案内

検査をしながら、血糖の仕組みや食事、運動療法について楽しく学び、良好な血糖値のコントロールをお手伝いいたします。

## 1 対象となる方

健診の結果で、空腹時血糖 126mg/dl 以上またはHbA1c 6.1%以上の方および血糖の判定が(6)の治療中の方。(現在、何らかの疾病で治療中のほうは主治医とご相談の上、お申し込みください。)

ご注意 必ず1年以内に健康診断をお受けになっている方に限らせていただきます。菊池広域保健センター(養生園)以外で健康診断を受けられた方は、当日健診結果をお持ちください。

## 2 内容と検査

	内容	検査
1回目	朝食を食べて、血糖の変化をみてみましょう 個別相談	体重・血圧・空腹時血糖・HbA1c 朝食負荷試験
2~3回目	「食事の会」または「運動の会」 3回セットの教室です	体重・血圧 HbA1c

教室終了後は、血糖のコントロールを良好に保つために修了生の会『麦の会』の受講をおすすめしています。

## 3 料金

3,500円(「しくみの会」「食事の会」「運動の会」3回分セットの料金です。)

以下の検査もオプションで受けていただくことができます。

血糖を下げるインスリンの働きが気になる方へ	空腹時インスリン量	1500円
-----------------------	-----------	-------

## 4 日程

期日:「各種健康教室・相談の日程表」をご覧ください。

受付時間:8:30(12:00頃終了予定)

場所:菊池広域保健センター(養生園)

## 5 教室を受講する際のお願い

【1回目】当日のお願い

当日は朝食を食べずに空腹でお越しください。

薬を内服中の方、インスリン注射をされている方は必ずお持ちください。

【食事の会】

昼食がございます。朝食は食べてお越しください。

薬を内服中の方、インスリン注射をされている方は必ずお持ちください。

【運動の会】

運動しやすい服装、靴でお越しください。朝食は食べてお越しください。

## 6 お申し込み方法

「各種健康教室・相談お申込書」をダウンロードされて必要事項をご記入の上、FAXか郵送にてお申し込みください。折り返し問診票を送付いたしますので、お手数ですがご記入の上、返信用封筒にて返信をお願い致します。