

いつまでも健康な体を手に入れる

糖尿病予防教室

血液データで...

HbA1c 5.6以上

空腹時血糖値 100以上

の方は、糖尿病予防のため、今から
生活習慣の改善に取り組みましょう!!

八尾スマートライフ塾

実施日	申込開始日	会場
令和7年 9月4日(木) 9月11日(木) 9月18日(木)	令和7年 8月1日(金) (先着順)	八尾市保健センター 4階会議室 (八尾市旭ヶ丘5-85-16)
<時間> 午前9時45分～11時45分 (受付9時30分～) <内容> 1日目 医師より 「糖尿病について(血糖値のしくみ)」 2日目 歯科医師より 「糖尿病とお口の健康」 管理栄養士より 「血糖値を上げにくい食べ方」 3日目 理学療法士より 「血糖値を改善する運動」 <対象> 満40歳以上の八尾市民 <定員> 30名		

八尾市では、**約3人に2人は血糖値が高い**
ことが分かっています! よって八尾市は、**糖尿病**
の予防と重症化防止につながる取り組みを中心
に進めていきます!!

糖尿病は初期症状がほとんどありません。
健診で「糖尿病予備群」と言われたとき
から注意が必要です!!

血糖値が高い状態をほうっておくと、5～10年くらいで合併症が出現し、腎臓の機能に障害が起こり、**人工透析**を受けることになったり、目の神経障害により**視力障害**がおきる可能性があります。
糖尿病予防には、**食事**そして**運動**がとても大切です。

この教室では専門職から健康につながるヒントを学べます。

<お申込み・お問い合わせ>
八尾市健康推進課 健康教育担当
電話:072-993-8600



お申込みは
八尾市電子申請
システムで!



動画教室のご案内

ご自宅でも『糖尿病予防教室』が
受講できます!!

※詳細は八尾市ホームページを
ご確認ください。



動画教室は全年齢の方が
ご覧になれます!



外国語対応が必要な方は八尾市外国人相談窓口へご相談ください 072-924-3337

