

ご自宅で気軽に受講できます！

# 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 動画教室



	内容	職種	所要時間
No.1	生活習慣病について	保健師	約8分
No.2	糖尿病の病態、症状、合併症について	医師	約8分
No.3	血糖値を上げにくい食べ方	管理栄養士	約15分
No.4	運動で糖尿病を予防しよう	理学療法士	約16分
No.5	糖尿病とお口の健康	歯科医師	約12分

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。こちらの動画教室では専門職から健康につながるヒントを学べます。



## 申し込み方法

八尾市電子申請システムにてお申し込みください。

※電子申請には利用者登録が必要です。氏名、生年月日、住所等を登録していただくと動画教室に申し込むページに進むことができます。

電子申請システム二次元コード



<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

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

