**簡易血糖測定（食後）ができます!!**



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
## （糖尿病予防教室）

| 実施日 | 申込開始日 | 会場 |
|---|---|---|
| 令和8年<br>12月　3日(木)<br>12月10日(木)<br>12月17日(木) | 令和8年<br>11月2日<br>(月)<br>(先着順) | 八尾市保健センター<br>4階会議室<br>（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**
動画教室は全年齢の方がご覧になれます！
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。



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