

ご自宅で気軽に受講できます!!

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!!

糖尿病予防教室

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10分
No.4	運動で糖尿病を予防しよう	理学療法士	約16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取
り組んでいきます!!

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健康のプロによる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>
八尾市保健センター
健康教育担当
電話：072-993-8600

