

先着
20名

血糖値を下げるコツ教えます

国民の成人のうち、

男性は約**7**人に**1**人，女性**は**約**10**人に**1**人が**糖尿病**？！

(令和元年度国民健康・栄養調査結果より)

糖尿病は初期段階では自覚症状がありません。

気づかずに放置すると重篤な合併症を引き起こす可能性があります。

宇都宮市では糖尿病や糖尿病を発症する恐れのある人の割合が増加しています。

将来、糖尿病になるリスクを減らすために、生活習慣改善のコツについて学んでみませんか？

日程 ※3回とも同じ内容です。ご都合がよい日程でご参加ください。

7/17
(土)

午後1時30分
～3時30分

または

11/16
(火)

午前10時
～正午

または

令和4年

2/12
(土)

午後1時30分
～3時30分

対象 年齢が64歳以下で血糖値が高めの方

- 内容**
- 血糖値を下げるための生活習慣改善のコツについて
保健師・管理栄養士の講話
 - 運動指導員による簡単なエクササイズ

持ち物 健診結果・血液検査の結果，筆記用具，運動できる服装・靴，
飲み物，汗拭きタオル

参加
無料

血糖値が気になる方は、
聞いて損はありません。
今すぐお申込み！



宇都宮市食育応援キャラクター
『忍者食丸くん』

◆申込み・問合せ◆

宇都宮市保健センター

(トナリエ宇都宮9階，宇都宮駅西口徒歩3分)

電話：028-627-6666

FAX：028-643-1679

◆受付時間：午前8時30分～午後5時15分※土日受付しています。

◆休館日：毎週水曜日，祝祭日

ホームページ

申込みフォームはこちら▼



糖尿病予防教室「血糖値を下げるコツ教えます」申込書

宇都宮市保健センター **FAX 028-643-1679**

フリガナ	
参加者氏名	(年齢 歳)
住所	〒 —
	宇都宮市
電話番号	
参加希望日 (1つに○)	7/17(土)PM ・ 11/16(火)AM ・ 2/12(土)PM

◎下記の質問にお答えください。

①あなたの血液検査の結果において、空腹時血糖値、HbA1cの数値を教えてください。

(あてはまるものに○)

(1) 空腹時血糖値 (100~109mg/dl ・ 110~125mg/dl)

(2) HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー) (5.6~5.9% ・ 6.0~6.4%)

②職業の有無について教えてください。(1つに○) 有 ・ 無

過去の教室の様子と参加者の声から



*毎日の生活習慣で糖尿病は防げることを学びました。

*とても参考になった。これから少しでも実践していきたい。

*糖尿病は怖い病気だと認識しました。



健康で
愉快だ
宇都宮

元気で
愉快だ
宇都宮