

糖尿病週間

11月14日

11月20日

メタボが  
気になる方



血糖値が  
気になる方



# 糖尿病予防セミナー

## ～セレクトランチと運動～

2016年11月14日～11月20日は全国糖尿病週間です。糖尿病予防に向け、食事や運動について一緒に考えてみませんか。

平成28年11月15日(火)

時 間 : 9:30～14:15 (9:30受付)  
場 所 : 大分県地域成人病検診センター  
定 員 : 12名 (定員になり次第締め切ります)  
申し込み期限 : H28年11月11日(金)  
参加費用 : 1500円 (検査費用+昼食代)

ご参加お待ちしております！

注意事項： 糖尿病治療中や経過観察中の方はご遠慮ください。  
他の疾患で治療中の方は主治医の許可が必要です。  
また運動制限のある方はご遠慮ください。



### 当日の内容

#### 検査・計測

血液検査(血糖・HbA1c)、体重・腹囲計測。また体組成計を使って脂肪や筋肉量などを測定します。



#### 保健師講話

##### 「糖尿病とは??」

糖尿病ってどんな病気? 合併症は? ... 糖尿病の基礎知識についてお話しします。



#### 管理栄養士講話

##### 「糖尿病予防に向けての食生活」

昼食は適正カロリーを計算した内容で、会食をします。



#### 運動指導士講話・運動実技

##### 「糖尿病予防に向けての運動習慣」

動きやすい服装でお越しください。室内用の運動靴を必ずご持参ください。



公益財団法人 大分県地域成人病検診協会

大分県地域成人病検診センター

097-569-2211

FAX 097-569-2212

<http://www.oita-h-cuc.jp/>



「糖尿病予防セミナー 参加」とお伝えください。