

東大阪市保健センターでは 糖尿病や予備群の方の ための教室や食事相談 を開催しています！

効果

3か月後のHbA1cの
維持・改善に成功した人

約83%

*令和5年9月現在の実績

詳しくは市ウェブサイト
「糖尿病の方へのサポート
をしています」へアクセス



▼申込みは3ステップ！ *ご家族の方もお申込みできます。

STEP1 血液検査の結果を確認

HbA1c 6.5%以上 …糖尿病域です。

また、HbA1c 6.0%以上の方も糖尿病の可能性が否定できません。
早めに生活習慣を見直しましょう。



STEP2 あなたにあったコースを選択 *詳しくは裏面をご覧ください

- ・ 医師、管理栄養士、健康運動指導士の話を聞いて、血糖値改善の基本を学びたい
- ・ 同じ悩みを持つ人と一緒に頑張りたい

そんなあなたは…

① 血糖値を下げる教室

(3日間1コース、無料)

- ・ 食事の量や味つけを実際に食べて知りたい
- ・ 調理実習を通して仲間と楽しく学びたい
- ・ ヘルシーでおいしいレシピを知りたい

② 食事学習会

(1回3時間・調理実習あり)

- ・ 1対1で管理栄養士にゆっくりと相談したい
- ・ 食事内容をチェックしてほしい
- ・ 自分にあった食事の改善点を知りたい

③ 個別食事相談

(1回40分、無料)



STEP3 電話 (受付時間:平日 9:00~17:30) または QR から申込み

東保健センター (旭町 1-1)

☎072-982-2603

中保健センター (岩田町 4-3-22-300)

☎072-965-6411

西保健センター (高井田元町 2-8-27)

☎06-6788-0085

申込み・問合せ先への
アクセスはコチラ▶



① 血糖値を下げる教室

3日間1コース、すべて13:30~15:30

- 【内容】・医師の講話「糖尿病の合併症とその予防」
 ・管理栄養士による「血糖値を上げない7つの食事のポイント」
 ・健康運動指導士による「血糖値を下げる運動のポイント」 など



	東保健センター	中保健センター	西保健センター
春	5/13・5/27・6/3	6/4・6/11・6/25	6/17・6/24・7/1
夏	すべて月曜日	すべて火曜日	すべて月曜日
秋	10/7(月)・10/21(月)・	R7.2/4(火)・2/12(水)・	11/18・11/25・12/2
冬	11/5(火)	2/25(火)	すべて月曜日

② 食事学習会

調理実習・試食(1食分)、10:30~13:30

調理実習を通じて、1食分の栄養バランスや、適切な量・味つけ、調理の工夫などが学べます。

【費用】700円(食材料費)、【持ち物】エプロン、三角巾、お手ふき、マスク

	東保健センター	中保健センター	西保健センター
	7/10(水)、12/4(水)	7/2(火)、R7.3/4(火)	10/4(金)、R7.3/6(木)

③ 個別食事相談

1回40分*日時が合わない場合は、電話でご相談ください。

管理栄養士が、あなたに合った食事量や血糖値を下げる食べ方などをアドバイスします。

日時	東保健センター		中保健センター		西保健センター	
	①13:30~ ②14:30~ 第1金曜日	①9:30~ ②10:30~ 第4火曜日	①13:30~ ②14:30~ 第2木曜日	①9:30~ ②10:30~ 第4水曜日	①13:30~ ②14:30~ 第2月曜日	①9:30~ ②10:30~ 第4火曜日
4月	5日	23日	11日	24日	8日	23日
5月	8日(水)	28日	9日	22日	13日	28日
6月	7日	25日	13日	26日	10日	25日
7月	5日	23日	11日	24日	8日	23日
8月	2日	27日	8日	28日	5日	27日
9月	6日	24日	12日	25日	9日	24日
10月	4日	22日	10日	23日	7日	22日
11月	1日	26日	14日	27日	11日	26日
12月	6日	24日	12日	25日	9日	24日
1月	8日(水)	28日	9日	22日	16日(木)	28日
2月	7日	25日	13日	26日	10日	25日
3月	7日	25日	13日	26日	10日	25日