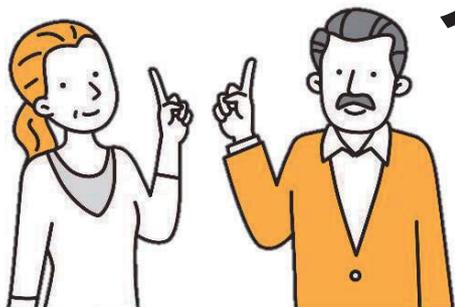


動けば変わるで！

参加
無料

血糖値 ちょっと高め!?

今こそ見直すチャンス



東大阪市では、無理なく続けられる血糖値ケアをサポートするために、教室や個別相談を開催しています。
HbA1c 6.0%以上の方は糖尿病の可能性があります。
ぜひご参加ください！
*血糖値が高め・気になる方とそこご家族が対象です。

血糖値を下げる教室

3日間1コース（予約制）

日時 13:30~15:30 (日程は裏面参照)

場所 各保健センター 定員 12名

内容

- ①知る 医師による糖尿病の話
- ②動く 健康運動指導士による運動実習
- ③ふりかえる 管理栄養士・保健師による生活習慣の見直し

- ☑同じ悩みを持つ仲間と一緒に取り組みます。
- ☑3日間で糖尿病の基本について学べます。



糖尿病個別食事相談

1回40分（予約制）

日時・場所

- 東保健センター 第2金 午前・第4木 午後
- 中保健センター 第2木 午後・第4水 午前
- 西保健センター 第2月 午後・第4火 午前

*一部日程を変更している場合があります。

- ☑完全個別だから気軽に話せて、しっかり相談できます。
- ☑「できること」から始められるので、自分のペースで取り組みます。



詳しくは裏面へ

申込方法

- ・東大阪市電子申請システム(右のQRからアクセスできます)
- ・電話(受付時間 平日9:00~17:30)

東保健センター (旭町1-1)
中保健センター (岩田町4-3-22-300)
西保健センター (高井田元町2-8-27)

☎ 072-982-2603
☎ 072-965-6411
☎ 06-6788-0085



血糖値を下げる教室

3日間1コース(予約制)

13:30~15:30 定員12名

1 知る

1日目

正しい知識を持つことが血糖値改善への第一歩！
医師が糖尿病と合併症について、わかりやすくお話しします。

2 動く

2日目

今日からできる運動を健康運動指導士と一緒に実演を通して学びます。



3 ふりかえる

3日目

管理栄養士・保健師と一緒に自身の生活を振り返り、無理なく続けられる方法を見つけましょう。



東保健センター

5/11(月)・25(月)・6/8(月)

11/16(月)・30(月)・12/14(月)

中保健センター

6/30(火)・7/7(火)・14(火)

2/2(火)・9(火)・24(水)

西保健センター

6/4(木)・15(月)・29(月)

10/1(木)・15(木)・29(木)

*原則3日間1コースですが、3日間参加できない方は電話でご相談ください。

糖尿病個別食事相談

1回40分(予約制)

市ウェブサイト▶
「糖尿病の方へのサポートをしています。」



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

東保健センター

金曜日 9:30~ 10:30~	木曜日 13:30~ 14:30~
------------------------	-------------------------

4/10	4/23
------	------

5/8	5/28
-----	------

6/12	6/25
------	------

7/10	7/23
------	------

8/7	8/27
-----	------

9/11	9/24
------	------

10/9	10/22
------	-------

11/13	11/26
-------	-------

12/11	12/24
-------	-------

1/8	1/28
-----	------

2/12	2/25
------	------

3/12	3/25
------	------

中保健センター

木曜日 13:30~ 14:30~	水曜日 9:30~ 10:30~
-------------------------	------------------------

4/9	4/22
-----	------

5/14	5/27
------	------

6/11	6/24
------	------

7/9	7/22
-----	------

8/13	8/26
------	------

9/7(月)	9/25(金)
--------	---------

10/8	10/28
------	-------

11/12	11/20(金)
-------	----------

12/10	12/18(金)
-------	----------

1/14	1/27
------	------

2/10(水)	2/24
---------	------

3/11	3/24
------	------

西保健センター

月曜日 13:30~ 14:30~	火曜日 9:30~ 10:30~
-------------------------	------------------------

4/13	4/28
------	------

5/11	5/26
------	------

6/8	6/23
-----	------

7/13	7/28
------	------

8/10	8/25
------	------

9/14	9/29
------	------

10/19	10/27
-------	-------

11/9	11/2(月)
------	---------

12/14	12/22
-------	-------

1/18	1/26
------	------

2/8	2/16
-----	------

3/8	3/23
-----	------

*日時が合わない場合は、電話でご相談ください。