

～糖尿病の重症化を防ごう～

糖尿病は血液中の糖(血糖)が高い病気です。

巷にはたくさんの情報があふれていますが、糖尿病はどんな病気か正しくご存知ですか。

HbA1cが高い方の中には「体はなんともないから大丈夫」と言われる方がいます。

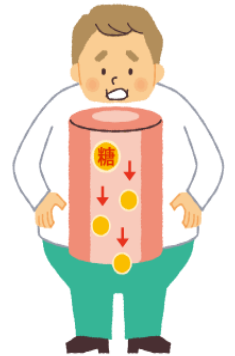
糖尿病の最大の特徴は症状がないまま進行し、全身に張り巡らされている血管をじわじわ確実に傷める、血管の病気です。

目に見えない進行を抑えるために必要なことは、適切な治療です。

治療は薬を飲むだけではありません。定期的に病院を受診して体のチェックをした上で、食事療法や運動療法を継続していくのも治療のひとつです。

そこでこのたび今回糖尿病についてのチャレンジ講座を開催します。

ぜひこの機会に正しい知識を得て、ご自分のからだをしっかりと守りましょう。



●プログラム

* 受付時間：13:00～13:30

	日 程	内 容	講 師
1 回目	6 月 10 日(日) 13:30～16:00	講演 「糖尿病と うまく付き合しましょう」	済生会松山病院 院長 宮岡 弘明先生
2 回目	6 月 17 日(日) 13:30～16:00	講演「糖尿病のお口のケア」 講演「糖尿病とうまく 付き合しましょう～食事編～」	歯科衛生士 福岡 美貴先生 管理栄養士 松本 孝子先生
3 回目	6 月 24 日(日) 13:30～16:00	講演・実技 「糖尿病と運動について」	健康運動指導士 須山 浩光 先生

●場所

松山市保健所 消防合同庁舎 6 階大会議室
(松山市萱町六丁目 30 番地 5)

●対象

特定健康診査で糖尿病または糖尿病疑いを指摘された人
定員 70 名 (先着順)

●費用 無料

●持ってくるもの

毎回 筆記用具、お茶等の水分

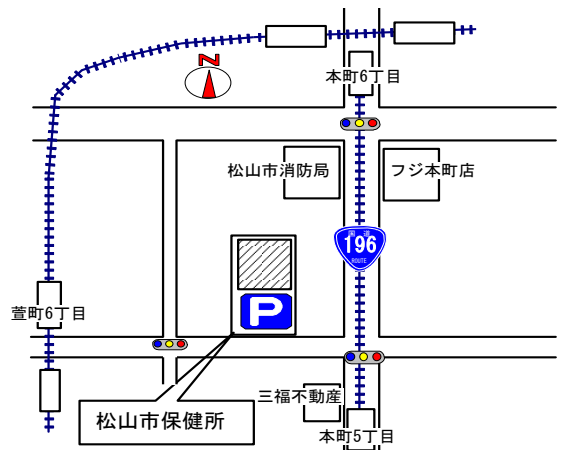
2 回目 現在使用中の歯ブラシ

3 回目 ストレッチなどの軽度な運動ができる服装、靴。

* 治療中の方は、事前に主治医に運動の可否についてご確認の上、ご参加ください。

●申込方法

6 月 8 日 (金) までに、 電話・FAX・メールにて**必ずお申込**ください。準備の都合上当日受付はできません。なお申込は先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。



申込・問合せ先：松山市役所 国保・年金課 総務・医療制度担当
 電話 948-6375 FAX 934-2631 受付時間：8:30～17:00 (土日祝日除く)
 メールアドレス kokuhonenkin@city.matsuyama.ehime.jp