

血糖値と上手に付きあう

管理栄養士による

健康相談のお知らせ

糖尿病の治療は
薬だけじゃない!

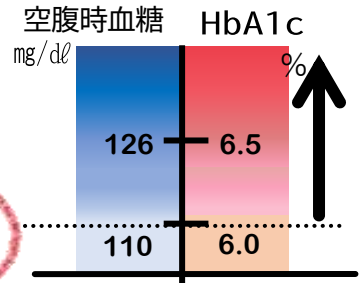


対象者

おおむね 75 歳未満で

空腹時血糖 110mg/dl 以上

または HbA1c 6.0 以上の方



薬だけでなく
生活習慣で改善したい方
オススメです!

糖尿病治療中の方も
相談できます!

(申込み前に主治医とご相談の上
お申込みください。)

ご家族も相談できます

相談の内容

糖尿病の発症や重症化を予防できるように
管理栄養士が食事について個別にアドバイスします。

Q
どんな
相談ができるの?



- ・血糖値の上昇を防ぐ食べ方
- ・血糖値があがりにくい食材 など

血糖値が高い方向けに、体に
優しい食事についてお話しします。

- ・自分に合ったご飯の量
- ・自分に合ったエネルギー量について

実際の食事の状況を
お聞きし、個々にアドバイスします!

個別相談会について

日時 毎月第1・第3火曜日 ① 9:30~10:20 ② 10:30~11:20
(祝祭日除く) ③ 13:30~14:20 ④ 14:30~15:20

※ 原則として、日時は上記の通りですが日時の調整可能です。希望の日時がありましたらお申し出ください。
なお、ご希望に沿えない場合もありますのでご了承ください。

会場 鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ ふる

申込み 電話・FAX・電子申請のいずれかで下記へお申込みください。

電子申請は
こちらから↓



- ・ FAX の場合、裏面の健康相談申込書を FAX 送信書としてご利用ください。
- ・ 相談希望日の 2 週間前までにご連絡ください。
- ・ 相談は無料です。
- ・ 申込受付後、相談日の約1週間前までに、別途案内通知、食事調査票などを郵送いたします。送付した調査票等を記入して、相談当日までお持ちください。

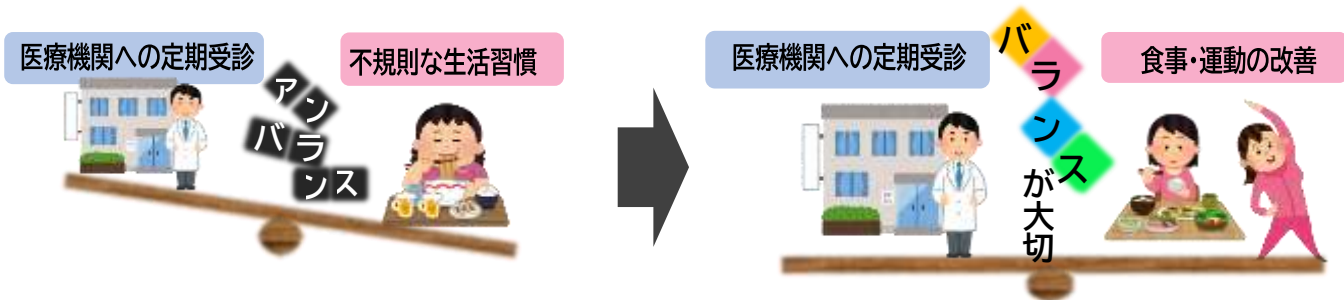
鶴岡市健康課 TEL:0235-35-0149(直通) FAX:0235-25-7722

糖尿病・糖尿病重症化の予防には、

生活習慣の見直しと医療機関での定期受診が大切!

糖尿病の予防と治療の基本は生活習慣(食事と運動)の改善です。

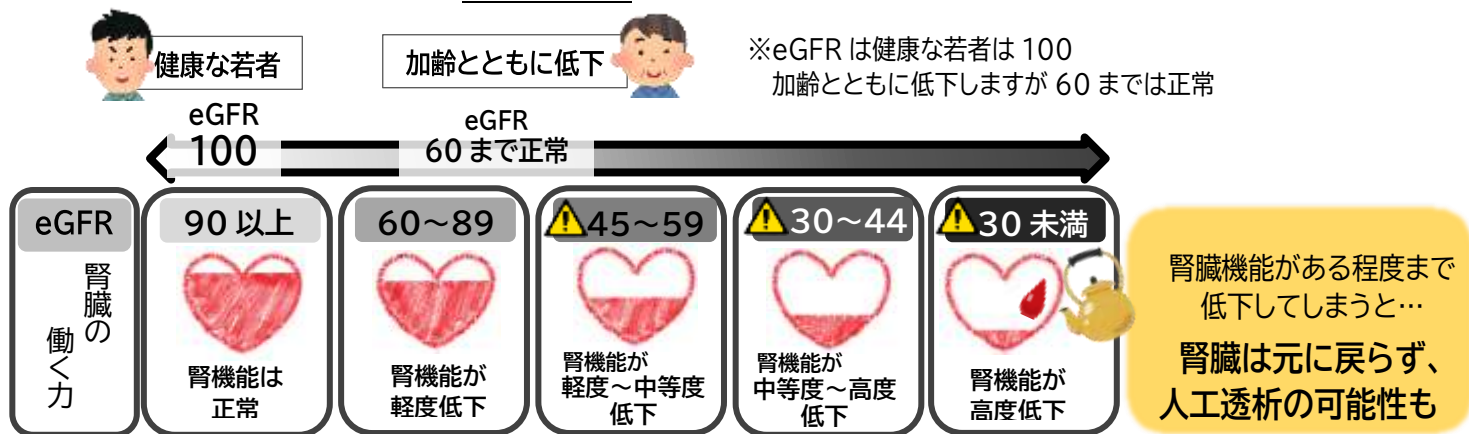
血糖値の変化を今の自分に必要な「健康の道しるべ」として、定期的な受診・治療と併せ、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。



血糖コントロールが必要なワケ

糖尿病合併症の1つに糖尿病性腎症があり、人工透析が必要になる原因の第1位です。

腎臓を守るヒントになるのが ^{イージーエフアール} **eGFR** であり、腎臓がどのくらい機能しているかを示します。



血糖値が高い方は糖尿病予防とともに、**腎臓を守りましょう!**

参考資料) 池田内科医院 渡邊清医師 R1 糖尿病予防セミナー資料「糖尿病のメカニズムと合併症について」 一般社団法人全国腎臓病協議会ホームページ「腎臓病とは」(<https://www.zjk.or.jp/kidney-disease/about/>)
平成30年度 特定保健指導従事者研修会 山形大学大学院公衆衛生学・衛生学講座教授 腎臓膠原病内科 今田 恒夫氏 『「健診結果に基づく効果的な保健指導にむけて」~腎機能を含めた病態生理の理解を深める~』
知ろう。ふせご。慢性腎臓病 (<https://www.kyowakirin.co.jp/ckd/prevention/>) ●イラスト かわいいフリー素材集 いらすとや (<https://www.irasutoya.com/>)

鶴岡市糖尿病予防健康相談申込書

【 FAX 0235-25-7722 鶴岡市健康課 】 ※ FAX 送信書として利用できます。

希望日	第1希望 月 日 時間帯	(表面①~④の時間帯の中で)
	第2希望 月 日 時間帯	
氏名	男・女	
住所	〔日中連絡先〕 TEL	
生年月日	年 月 日 (満 歳)	
特記事項	*治療中の方は参加について主治医とご相談のうえお申込みください [主治医:]	

※ ご記入いただいた個人情報、受講に関する手続きにのみ利用し、第三者に開示・提示することはありません。

お問い合わせ
鶴岡市健康課 ☎:0235-35-0149(直通)