

「はじめての糖尿病予防」のご案内

血糖が高い状態が続くと「糖尿病」になり、様々な合併症を引き起こします。
栃木市では年々糖尿病性腎症により**血液透析者が増加傾向**にあります。
ぜひご参加お待ちしております。

- <対 象> 国民健康保険加入者
※すでに糖尿病で通院されている方は除きます
- <定 員> 各30名(先着順)
- <時 間> 13:30～15:30 (受付: 13:15～)



©2014 栃木市とち介

11/20(木)

大平ゆうゆうプラザ

栃木市大平町西野田
666-1

12/12(金)

栃木保健福祉センター

栃木市今泉町 2-1-40

11/27(木)

栃木保健福祉センター

栃木市今泉町 2-1-40

12/17(水)

大平ゆうゆうプラザ

栃木市大平町西野田
666-1

<内 容>

食生活改善推進員さん
による

どの日程も同じ内容です

- ・高血糖と糖尿病について
- ・管理栄養士による食生活の講話
- ・野菜 350g の重量体験
- ・理学療法士による運動の講話と実技
- ・生活習慣振り返りシートの実施・目標決定
- ・数か月後、郵送による目標取り組みアンケート実施



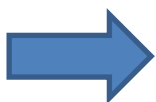
- <持 ち 物> 室内用運動靴（栃木会場のみ）、筆記用具、飲み物
令和 7 年度の健診結果

申込みについて 上記の日程から 1 つ選び、電話または栃木市公式 LINE（2 次元コード）
でお申込みください。

申込期間: 8月 1 日(金)～各講座の 1 週間前まで(先着順)

【LINE での手順】 ①栃木市を友達登録 ②「はじめての糖尿病予防」の新規予約

栃木市公式 LINE アカウント登録
2 次元コード



※裏面の案内にそって
お申し込みください。

【申込み・問合せ先】 栃木市 健康増進課 健康づくり係 TEL 0282-25-3511
〒328-0027 栃木市今泉町 2-1-40（栃木保健福祉センター内）