

【令和7年度】

健康マイレージポイント対象事業

血糖値を 下げるコツ 元気な腎臓 を保つコツ！



糖尿病&腎臓病予防教室のご案内

●糖尿病編では、ヘルシーランチの試食付き！

●腎臓病編では、腎臓病専門医の貴重なお話が聞けます！



R6 ヘルシーランチメニュー

- ・雑穀ごはん
- ・ゆで豚のみそおろしかけ
- ・きのこサラダ
- ・キャベツのゆかり和え
- ・柿

R7年度のメニューは、当日のお楽しみ！



R6 教室参加者の声

- 腎臓の働きやeGFRがより深くわかり、生活面（食）にとり入れたい。
- 尿検査の結果が良かったのがうれしい。
- ヘルシーランチ思っていたよりもボリュームがあり、おいしかった。

申込み先

日光市健康課(今市保健福祉センター内)
TEL (0288)21-2756 (平日8:30~17:15)
住所:日光市平ヶ崎109

1週間前までにお申し込みください。



こちらのQRコード
からもお申込み
頂けます♪

●日程・場所 今市保健福祉センター(平ヶ崎109)

1コース目

- ①糖尿病編 8月26日(火)
- ②腎臓病編 10月20日(月)

2コース目

- ①糖尿病編 11月27日(木)
- ②腎臓病編 12月12日(金)

内 容

①糖尿病編 10:00~13:00

わかりやすい！
糖尿病のお話

+

糖尿病予防の食事のコツ
ヘルシーランチの試食

②腎臓病編 13:30~16:00

元気な腎臓を保つコツ！ 尿中塩分測定&食生活チェック！

●1コース目
10/20(月)

講師:腎臓内科専門医

宮田 幸雄 医師

●2コース目
12/12(金)

講師:獨協医科大学
日光医療センター
心臓・血管・腎臓内科教授

川本 進也 医師

対 象

市内在住の19~79歳の方
ヘモグロビンA1c5.6%以上の方

定 員

各日 30名程度

参加費・持ち物

【糖尿病編】 ・参加費:500円(ヘルシーランチ代)
・健診結果書

【腎臓病編】 ・参加費:無料
・教室当日の早朝尿(※)
・教室前日の食事記録表(※)

※約1週間前に、採尿容器と食事記録表を郵送いたします。