

血糖値を

下げろコッ!

元気な腎臓

を保つコッ!



令和6年度

『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!



R5 ヘルシーランチメニュー

- ★もち麦ごはん
- ★豚肉とキャベツのピリ辛みそ炒め
- ★ひじきのサラダ
- ★白菜と人参の浅漬け
- ★柿

R6年度メニューは当日のお楽しみ!

R5 教室参加者の声

- 参加したことによって生活が変わってきました。
- 内容がとても充実していて理解しやすかったです。
- ヘルシーランチ思っていたよりもボリュームがあり、おいしかったです。

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)

申込み先

1週間前 までにご連絡ください。



こちらのQRコードからもお申込み頂けます♪

***** 糖尿病&腎臓病予防教室の日程 *****

日程・会場 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9日(金)

②腎臓病編 10月4日(金)

2コース目

①糖尿病編 11月26日(火)

②腎臓病編 12月13日(金)

詳しい内容

①【糖尿病編】 時間:10:00~13:00

~知ることからはじめよう~

わかりやすい!糖尿病のお話

~どんな食事がいいの?~

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】 時間:13:30~16:00

~医師の話を聞いてみよう~

元気な腎臓を保つコツ!

1コース目

10/4(金) 講師:腎臓内科専門医

2コース目

12/13(金) 講師:獨協医科大学 心臓・血管・腎臓内科教授
日光医療センター

~1回目の塩分摂取量と比較してみよう!~

尿中塩分測定&食生活チェック!

宮田 幸雄 医師

川本 進也 医師

対象となる方 市内在住の19~79歳の方 ご家族の方

今回の健診でヘモグロビンA1cが5.6%以上の方
糖尿病・腎臓病予防に関心のある方

定員

各日につき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。

お問合せ先

日光市 健康課

TEL(0288) 21-2756

FAX(0288) 21-2968