

血糖値が
気になる方へ

「健康づくりサポート通信」のご案内

無料

▶糖尿病をはじめとする生活習慣病は、適度な運動、バランスよく規則正しい食生活、休養、そして節酒、禁煙など、全体的な生活習慣を改めることで、ある程度予防が可能です。

▶「健康づくりサポート通信」は、健康への関心をより深め、糖尿病を予防するためのヒントになる情報です。お申込みされますと半年間お送りします。



申し込み方法

必要事項をご記入の上、右のページで目標をたててご提出ください。

(ふりがな)			生年月日		性別
名前			昭和・平成 年 月 日	(満 歳) 日	男 女
自宅住所	〒 ー ー 福岡市 (東・博多・中央・南・城南・早良・西) 区				
自宅 電話番号	ー	ー	携帯 電話	ー	ー
現在の状況についてあてはまるものに○を付けてください(複数回答可)。 ① 糖尿病である ② 境界型といわれたことがある ③ 血糖値またはHbA1cが高めである ④ 家族が糖尿病である ⑤ その他 → [51: 血圧が高い 52: コレステロール値または中性脂肪値が高い 53: 腹囲が大きいまたは肥満といわれた 57: 体重が徐々に増加 58: 生活習慣病の予防 または勉強 59: 糖尿病の予防または勉強 60: その他()]					

糖尿病の予防支援事業推進等のため、統計データとして活用させていただく場合がありますが、個人情報については守秘いたします。

糖尿病教室のご案内

受講料
食事つき 1,000円(税込)

受講をご希望の方は□に☑をつけてください。

1日糖尿病教室

1日で糖尿病のこと、食事や運動について詳しく学べる教室です。

気軽に糖尿病教室

半日でおもに食事について学べる教室です。



教室を受講された方でHbA1cが6.0%以上の方は、**無料**で「血糖改善サポート」が受けられます。

●「血糖改善サポート」とは
半年間、スタッフが定期的なお電話などで
血糖値の改善に向けた支援をします。

「血糖改善サポート」終了後のHbA1cの変化
(平成26~28年に終了した194人の平均)



7.3% → 6.9%
(サポート開始時) (1年後)

スタッフ記入

受付日	平成 年 月 日	登録 事業	登録 No
事業No①SCよか(高血糖なし) ②SCよか(高血糖あり) ③SCがん検診 ④中央区健診 ⑤各区健診(南・東他) ⑥各区結果説明会 ⑦糖尿病 ⑧禁煙 ⑨料理 ⑩ナイト ⑪運動 ⑫大濠 ⑬イベント ⑭他施設 ⑮その他			
目標No	その他 目標		
[サポート] <input type="checkbox"/> (HbA1c 年 / 、 %)(身長 cm)(体重 kg) <input type="checkbox"/> かかりつけ医(なし・あり)			
<input type="checkbox"/> 糖尿病教室希望 (/) or 初回面談希望(① / 、 時)(② / 、 時)(③ / 、 時)			

「健康づくりサポート通信」を
お申し込みの方のみ、ご記入
ください

目標たてシート

名前

これから取りくんでみたい目標に○をつけてください。
1～19番の中より、3つ程度選びましょう。

番号	○	目標内容	
1		ストレッチ体操などをする	
2		今より1,000歩（プラス10分）多く歩く	
3		できるだけ階段を使う	
4		スクワット、腹筋運動などの筋力トレーニングをする	
5		仕事や家事で、こまめに体を動かす	
6		食事はゆっくりとよくかんで、早食い・ながら食いをしない	
7		食事は腹八分目にする 満腹になるまで食べない	
8		食事にリズムを 夜食べ過ぎないで、朝しっかり食べる	
9		揚げ物や脂の多い肉を避け、低カロリーの食事にする	
10		野菜・海藻・きのこ類を毎食とる 野菜料理をもう一品増やす 野菜から先に食べる	
11		塩分の多い、漬物や麺の汁などはひかえる レモンや香辛料などをうまく使う	
12		菓子は回数と量を決め、食べ過ぎない 食べたなら記録する	
13		糖分入りのジュース・缶コーヒーなどを茶や水にする	
14		酒は適量を守り、休肝日をつくる 晩酌は早く切りあげる	
15		酒のつまみには低カロリーの野菜・豆腐料理などを選ぶ	
16		禁煙する	
17		睡眠で休養がとれるようにする だらだらせず早めに就寝する	
18		上手にストレス発散して、気分をリフレッシュする（趣味・スポーツなど）	
19		体重を測る（朝起きてトイレの後など、時間を決めて測る） 記録をする	

番号1～19以外で自分なりの目標をたてる場合は、下にご記入ください。

目標「	」
目標「	」



- ・目標は達成できたら、次の目標をたててとりくみましょう。
- ・目標が達成できたら自分をほめることも大切です。
- ・半年間、健康づくりに関する情報をお送りしますので、お役立てください。

福岡市健康づくりサポートセンター

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号 あいれふ4階
(代表) ☎092-751-7778 (予約) ☎092-751-2806
FAX092-751-2572

あいれふ

検索

<http://www.kenkou-support.jp>

