

# 選べる2つの糖尿病教室

託児サービス  
**無料**  
要予約  
開催日の4日前までにお電話ください

糖尿病の基本を知り、食事や運動の改善方法について一緒に学びましょう



時間をかけてじっくり学びたい!

あなたはどっち?

短時間で基本的なところから学びたい!



## 1日 糖尿病教室

土曜日

受講料 1,000円  
時間 10:00~15:00

日程

2025年

4月19日(土)	5月17日(土)	6月21日(土)
7月19日(土)	8月30日(土)	9月20日(土)
10月11日(土)	11月22日(土)	12月20日(土)

2026年

1月17日(土)	2月21日(土)	3月21日(土)
----------	----------	----------

内容

- 糖尿病専門医の話 ● 管理栄養士の話
- 歯科衛生士の話 ● 運動指導士の話と実技

ヘルシーランチ実食



ヘルシーランチを食べて、一食に必要なカロリーや食事のバランスについて学びましょう。

体組成測定



体組成計で筋肉量や体脂肪量を測り、アドバイスをいたします。

## 気軽に糖尿病教室

平日や祝日

受講料 500円  
時間 13:30~15:30

日程

2025年

5月26日(月)	7月2日(水)
9月5日(金)	11月7日(金)

2026年

2月11日(祝)	3月4日(水)
----------	---------



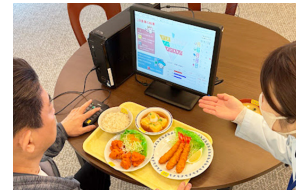
内容

- 糖尿病専門医の話 ● 管理栄養士の話
- 運動指導士の話と実技

食品サンプルを使用した食事の選び方体験学習



様々な食品サンプルから日頃の食事を再現できます。



パソコンでチェックし、バランスのよい食事の選び方がわかります。

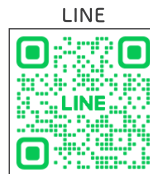
## 福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

住所 福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号あいれふ4階

公式LINE 始めました。



公式HP



交通のご案内

地下鉄「赤坂」駅 (3番出口)より 徒歩約4分

西鉄バス 「法務局前」バス停より 徒歩約3分(昭和通り)

西鉄バス 「長浜2丁目」バス停より 徒歩約1分(那の津通り)

西鉄バス 「赤坂門」バス停より 徒歩約4分(明治通り)

教室の日程・詳細はホームページでもご覧いただけます

あいれふ

✉ yoyaku@kenkou-support.jp



# 血糖改善サポート

糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が、  
血糖値の改善に向けて**1年間、無料でサポート**します。



**対象**

福岡市民で<sup>ヘモグロビンエーワンシー</sup>**HbA1c※が6.0%以上の方**

※HbA1cとは過去1~2か月間の平均血糖値を反映する値です



**糖尿病になりたくない方!**

HbA1cが6.0%~6.4%の方は糖尿病に  
かなり近い状態。サポートをうけて予防を。

**すでに通院中の方!**

HbA1c 6.5%以上の方は糖尿病です。  
生活習慣を改善し重症化を防ぎましょう。



## 目標設定

生活習慣を振り返り、  
スタッフと一緒に食事や  
運動などの改善目標を立てます。



## 体組成測定

3か月ごとに、身体の筋肉量や体脂肪量の  
測定をします。食事や運動の改善効果や  
達成度を確認できます。



## 通信物の送付

6か月間、毎月、糖尿病に関する  
食事や運動、合併症などの情報  
「**血糖改善サポート通信**」を送ります。



## 相談・アドバイス

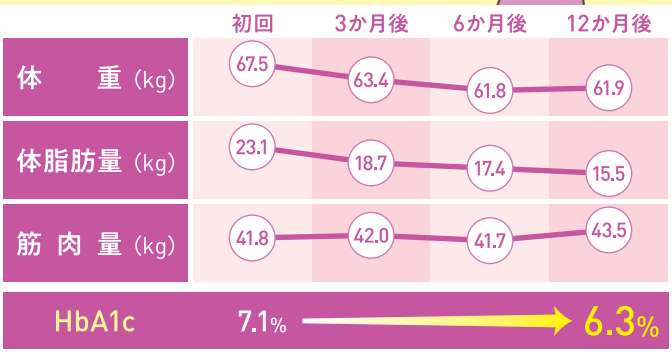
電話や面談で食事や  
運動などの相談を  
いつでも受け付けます。



## サポートを受けた方の実例



71歳  
女性



### 取り組んだこと

ウォーキングと  
筋トレを開始



甘い物の量を  
減らした



食事は  
腹八分を意識



筋肉量を増やしつつ体脂肪量を減らすこと  
ができました。体組成を改善したことが  
HbA1cの改善につながっています。



管理栄養士

糖尿病の方のHbA1cは、初回平均7.43%から12か月後6.95%に改善しました(R2~5年度にサポートを受けた386人のデータ)。

福岡市糖尿病重症化予防支援事業の一環として実施しています。かかりつけ医がある場合は、医療機関と連携したサポートも可能です。

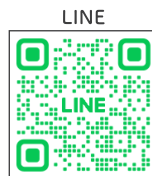
## 福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

住所 福岡市中央区  
舞鶴2丁目5番1号あいれふ4階

公式LINE  
始めました。



公式HP



交通の  
ご案内

地下鉄「赤坂」駅  
(3番出口)より  
徒歩約4分

西鉄バス  
「法務局前」バス停より  
徒歩約3分(昭和通り)

西鉄バス  
「長浜2丁目」バス停より  
徒歩約1分(那の津通り)

西鉄バス  
「赤坂門」バス停より  
徒歩約4分(明治通り)

教室の日程・詳細は  
ホームページでもご覧いただけます

あいれふ

✉ yoyaku@kenkou-support.jp

