

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	(満 月 日) 歳	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

半日で主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」終了後のHbA1cの変化
(平成26~30年度に終了した485人の平均)



7.1% → 6.7%
(サポート開始時) (1年後)

「血糖改善サポート」とは
1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いたします。

スタッフ記入

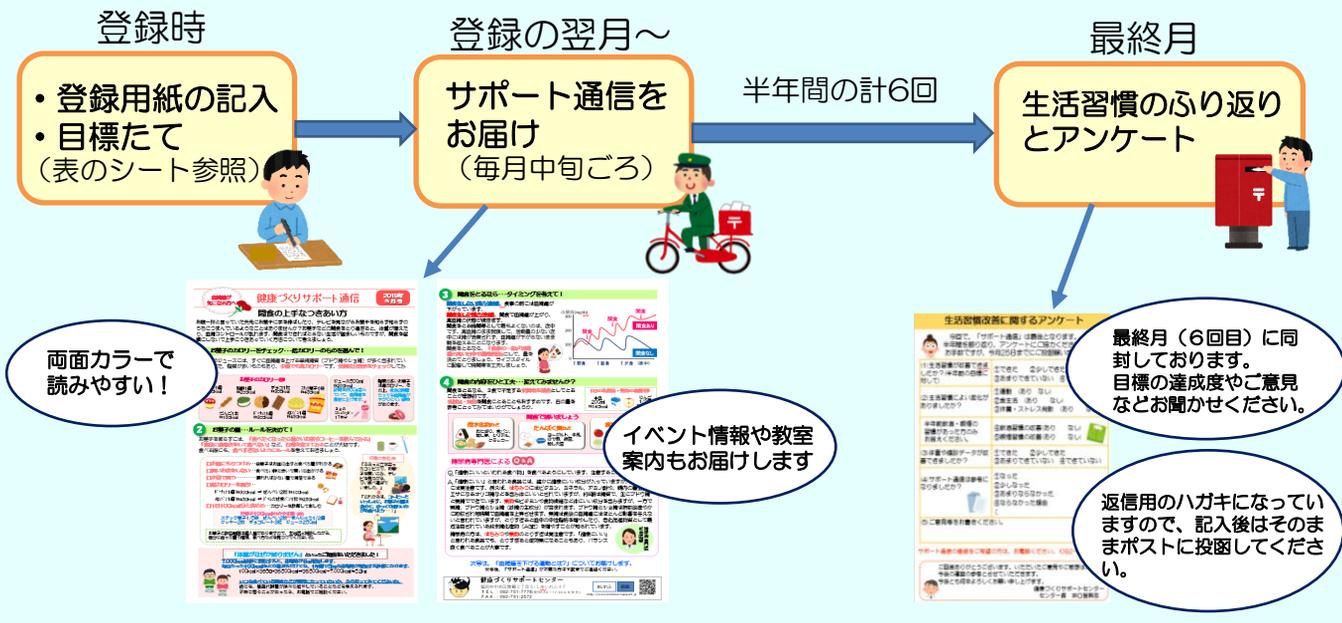
受付日	年	月	日	登録 事業	登録 No
事業No①SCよか(高血糖なし) ②SCよか(高血糖あり) ③SCがん検診 ④中央区健診 ⑤各区健診(南・東他) ⑥各区結果説明会 ⑦糖尿病 ⑧禁煙 ⑨料理 ⑩ナイト ⑪運動 ⑫大濠 ⑬イベント ⑭他施設 ⑮その他					
目標No	その他 目標				
[サポート] <input type="checkbox"/> (HbA1c 年 / 、 % (身長 cm) (体重 kg) <input type="checkbox"/> かかりつけ医(なし・あり)) <input type="checkbox"/> 糖尿病教室希望(/) or 初回面談希望(①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

健康づくりサポート通信のながれ

▶この度は「健康づくりサポート通信」のご登録ありがとうございました。

「健康づくりサポート通信」は、健康への関心をより深め、糖尿病や生活習慣病を予防するためのヒントになる情報を半年間お届けする通信物です。

▶食事・運動・生活習慣などについて、毎月異なるテーマでお届けします。ご自身の生活習慣をふり返し、目標達成に向けて、よりよい生活習慣への改善に向けてご活用ください。



よくあるご質問 Q&A

Q. 料金はかかりますか？

A. 登録時も中断や継続の際も費用はかかりません。

Q. 6か月以降も続けることは可能ですか？

A. 可能です。継続を希望される際はお電話ください。

Q. 途中でやめることはできますか？

A. できます。中断を希望される際はお電話ください。

Q. 糖尿病が気になる方が対象となっていますが、本人ではなく家族が対象の場合も登録はできますか？

A. 登録可能です。ご家族の方と一緒に、よりよい生活習慣への改善に向けてぜひご活用ください。

Q. 目標たてシートはどのように使ったらいいですか？

A. よりよい生活習慣への改善に向けて、まずは目標を立てることから始めましょう。記入後は意識して取り組むことができるよう、見える場所に保管されることをおすすめします。

Q. 何かに参加したり、送ったりする必要がありますか？

A. 最終月(6か月目)にアンケートを同封いたしますので、皆様のご感想をぜひお聞かせください。また、イベント情報や教室案内も一緒にお届けしますので、興味をもたれる内容のものがありましたら、ぜひご参加ください。



健康づくりサポートセンターではこんなサポートも行っています！

ヘモグロビンA1c(HbA1c)が6.0%以上の方へ、個々に合わせた食事や運動などについて専門スタッフ(糖尿病専門医・保健師・管理栄養士・運動指導士)がアドバイス!生活習慣の改善、血糖値の改善に向けてサポートします。まずはお気軽にご相談ください。



「健康づくりサポート通信」をお申込みの方のみ、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、次の目標をたて取りくみましょう。
- ・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>

