

# 糖尿病ミニ講座



会場

**新津健康センター**

(秋葉区程島1979-4)

対象

治療中の方、ご家族、  
予防したい方など

どなたでもご参加ください

当講座は、クロスパルにいがた(中央区)で毎月開催している講座を生配信し、**新津健康センターでモニター越しに学んでいただく講座**です。

【時間】13:30～15:15(受付13時～) 【定員】35名 【参加費】無料

日 程	内 容
8月25日(日) 申込開始 8/7(水)～	①糖尿病とは (糖尿病専門医) ②糖尿病眼合併症 (眼科医) ③何をどれだけ食べたらいいの? (管理栄養士) ～主食・主菜・副食をそろえましょう～
9月22日(日) 申込開始 9/4(水)～	①合併症 (糖尿病専門医) ②歯周病 (歯科医) ③嗜好品との上手な付き合い方 (管理栄養士) ～おやつとアルコール～
10月20日(日) 申込開始 10/9(水)～	①薬物療法 (糖尿病専門医) ②フットケア (糖尿病療養指導士) ③賢い外食の摂り方 (管理栄養士) ～減塩のすすめ～
11月24日(日) 申込開始 11/6(水)～	①運動療法 (糖尿病専門医) ②健康体操 (健康運動指導士) ③一人暮らしの方へ (管理栄養士) ～具体的な食事の工夫・コツについて～

【問合せ・申込先】新潟市保健所 健康増進課 ☎ 025-212-8166  
(平日 8:30～17:30)

主催：新潟市糖尿病対策推進会議