

東大阪市保健センターでは

糖尿病や予備群の方のための 教室や食事相談を開催しています！

効果 受講者の

約**72%**が
3か月後のHbA1c
維持・改善に成功

*令和5年度の実績

▼申込みは3ステップ！ *ご家族の方もお申込みできます

ステップ1 血液検査結果を確認

HbA1c 6.5%以上 …… 糖尿病が強く疑われます

HbA1c 6.0%以上の方も糖尿病の可能性が否定できません
早めに生活習慣を見直しましょう



ステップ2 あなたにあったコースを選択

- ☐ 血糖値改善の基本を専門家から学びたい
- ☐ 同じ悩みを持つ人と一緒に頑張りたい

血糖値を下げる教室

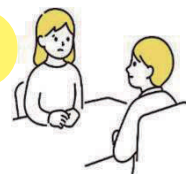
無料 3日間1コース



- ☐ 1対1で管理栄養士に相談したい
- ☐ 自分にあった食事の改善点を知りたい

糖尿病個別食事相談

無料 1回40分



- ☐ 実際に作って、食べて学びたい
- ☐ 家で作れるおいしいレシピを知りたい

糖尿病食クッキング

1回3時間・参加費700円



*内容・日程など詳しくは、裏面またはこちらをご覧ください▶
市ウェブサイト「糖尿病の方へのサポートをしています」



ステップ3 電話（受付時間:平日9:00～17:30）または QR から 申込み

東保健センター	(旭町1-1)	☎072-982-2603
中保健センター	(岩田町4-3-22-300)	☎072-965-6411
西保健センター	(高井田元町2-8-27)	☎06-6788-0085

申込みはこちら▶
「東大阪市電子申請システム」



血糖値を下げる教室

13:30～15:30、定員12名

無料

- 【主な内容】1日目：医師の講話「糖尿病の合併症とその予防」
2日目：健康運動指導士の講話と実習「血糖値を下げる運動のポイント」
3日目：管理栄養士、保健師の講話「血糖値を上げないために」



東保健センター		中保健センター		西保健センター	
5/12(月)	10/7(火)	7/8(火)	R8.2/3(火)	6/5(木)	10/2(木)
5/26(月)	10/21(火)	7/15(火)	2/10(火)	6/16(月)	10/16(木)
6/2(月)	11/4(火)	7/29(火)	2/24(火)	6/23(月)	10/24(金)

糖尿病個別食事相談

1回40分

日時が合わない場合は、電話でご相談ください。

無料

管理栄養士が、あなたに合った食事量や血糖値を下げる食べ方などをアドバイスします。

東保健センター		中保健センター		西保健センター	
金曜日 13:30～ 14:30～	火曜日 9:30～ 10:30～	木曜日 13:30～ 14:30～	水曜日 9:30～ 10:30～	月曜日 13:30～ 14:30～	火曜日 9:30～ 10:30～
4/4	4/22	4/10	4/23	4/14	4/22
5/7(水)	5/27	5/8	5/28	5/12	5/27
6/6	6/24	6/12	6/25	6/9	6/24
7/4	7/22	7/10	7/23	7/14	7/22
8/1	8/26	8/14	8/27	8/4	8/26
9/5	9/30	9/11	9/24	9/8	9/30
10/3	10/28	10/9	10/22	10/6	10/28
11/7	11/25	11/13	11/26	11/10	11/25
12/5	12/23	12/11	12/24	12/8	12/23
1/14(水)	1/27	1/8	1/28	1/19	1/27
2/6	2/24	2/12	2/25	2/9	2/24
3/6	3/24	3/12	3/25	3/9	3/24

糖尿病食クッキング

10:30～13:30、参加費700円、限定12名

調理実習を通じて、1食分の適切な量・味つけ、調理の工夫などが学べます。

【メニュー】ごはん、主菜、副菜、汁物の4品 ※内容は各回で異なります。

【持ち物】エプロン、三角巾、お手拭き2枚、マスク、参加費



東保健センター		中保健センター		西保健センター	
7/9(水)	12/3(水)	9/2(火)	R8.3/12(木)	7/30(水)	11/21(金)