

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

- ☐ 医師など専門家から学びたい
- ☐ 誰かと一緒に頑張りたい

血糖値を下げる教室

無料

13:30~15:30
3日間1コース



東保健センター

5/12(月) 10/ 7(火)
5/26(月) 10/21(火)
6/ 2(月) 11/ 4(火)

中保健センター

7/ 8(火) R8年2/ 3(火)
7/15(火) 2/10(火)
7/29(火) 2/24(火)

西保健センター

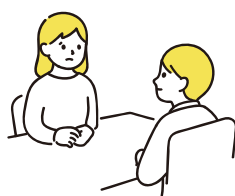
6/ 5(木) 10/ 2(木)
6/16(月) 10/16(木)
6/23(月) 10/24(金)

- ☐ 1対1で相談したい
- ☐ 自分にあった食事を知りたい

糖尿病個別食事相談

無料

1回40分



東保健センター

第1金曜日 第4火曜日
13:30~ 9:30~
14:30~ 10:30~

中保健センター

第2木曜日 第4水曜日
13:30~ 9:30~
14:30~ 10:30~

西保健センター

第2月曜日 第4火曜日
13:30~ 9:30~
14:30~ 10:30~

※祝日等により、一部週・曜日が異なる場合があります。

- ☐ 実際に作って、食べて学びたい
- ☐ レシピを詳しく知りたい

糖尿病食クッキング

10:30~13:30
参加費 700円
限定 12名



東保健センター

7/ 9(水) 12/ 3(水)

中保健センター

9/ 2(火) R8年3/12(木)

西保健センター

7/30(水) 11/21(金)

内容・日程など詳しくはこちら ▼

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」

