



令和8年度 糖尿病予防教室 のご案内

将来の自分のために、できることを「今」始めてみませんか？

高血糖は放っておくと、全身の血管を傷つけ、心臓病や脳卒中など深刻な病気を引き起こすことがあります。

いつまでも元気な生活を送るために食事や運動など、自分に合った生活習慣を学びませんか？



☆こんな方におすすめ☆

HbA1c 5.6%~6.4%または空腹時血糖 100~125 mg/dl の人（ご家族も可）

平日満喫コース

場所：メイトム宗像
申込締切：8/21（金）

回	開催日	時間	内容
1	9/15（火）	10:00~12:30	<ul style="list-style-type: none"> 宗像いきまるクリニック内科・糖尿病内科・皮膚科 塚本真大医師による講話 管理栄養士による講話
2	9/24（木）	14:00~ (検査終了後、順次解散)	血液検査(食後血糖値・HbA1c・LDLコレステロール) ※宗像医師会病院健診センターで実施
3	9/29（火）	10:00~12:00	糖尿病予防の運動の講話、実践
4	10/15（木）	10:00~13:00	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病予防の口腔ケア 調理実習、試食



休日お手軽コース

場所：メイトム宗像
申込締切：11/27(金)

回	開催日	時間	内容
1	12/20（日）	10:00~15:00	<ul style="list-style-type: none"> 宗像水光会総合病院 富田健一医師による講話 管理栄養士による講話、試食 糖尿病予防の運動の講話、実践
2	2/2（火）	14:00~ (検査終了後、順次解散)	血液検査(食後血糖値・HbA1c・LDLコレステロール) ※宗像医師会病院健診センターで実施

【各コース共通事項】

- ◆全日程に参加できる人
- ◆初めての受講者優先
- ◆定員：35人
- ◆参加費300円
- ◆託児あり（無料）

(WEB 予約)

■申し込み方法 次のいずれかの方法で健康課へ ※申込み締切厳守

- WEB から申込み：QR コードより可（24 時間対応）
- FAX：下記のFAX 用紙をお使いください。
- 電話：0940-36-1187（平日 8 時30 分～17 時）



FAX 送信先 宗像市健康課 FAX 0940-36-2831

☆生活習慣病予防教室参加申込書☆

ふりがな 氏名	
住所	〒
生年月日	S・H 年 月 日 (歳)
電話番号	
希望コース ※ <input checked="" type="checkbox"/> をつけて ください	<input type="checkbox"/> 糖尿病予防コース 平日満喫コース
	<input type="checkbox"/> 糖尿病予防コース 休日お手軽コース
受講歴	過去に受講したことがあるコースにチェックしてください <input type="checkbox"/> 糖尿病予防コース <input type="checkbox"/> 動脈硬化予防コース

※定員に達した場合、**初回受講の方優先**になります。

※個人情報の取り扱いについて、記載していただいた個人情報や健康診査結果は当教室の実施や評価、健康相談の対応に利用します。また、検査実施のため市から検査機関へ個人情報を提供し、検査結果は実施機関から市へ報告されます。

<健康診査結果>

検査日： 年 月 日

身長	体重	HbA1c	空腹時血糖	血压	LDLコレステロール
cm	kg	%		/ mmHg	

<託児申し込み>

*託児は生後5ヶ月から未就学児（6歳）までです。*託児の締切日は各コースの締切日をご確認ください。

お子様の名前	生年月日
	年 月 日 生まれ
	年 月 日 生まれ