

健康・介護教室を
オンラインで受講！

糖尿病
予防
コース

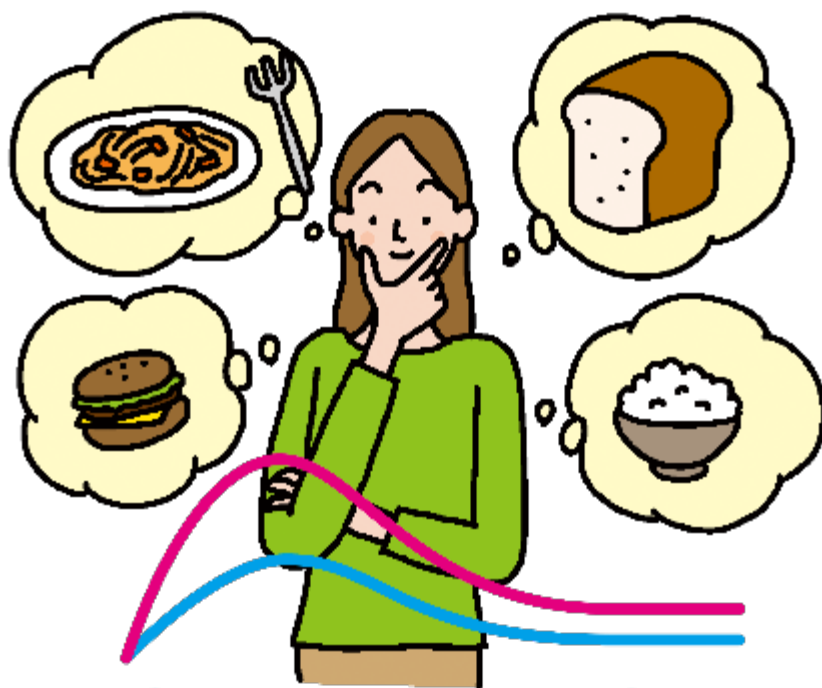
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
糖尿病の予兆を放置せず、早めに対策を

糖尿病をよく知ろう 糖尿病の基礎知識

糖尿病は気付かないうちに進行していきます。
早めに気付いて、対策をする事が大切です。

無 料

インターネットの
接続費用は
自己負担と
なります。



講 座 の ポ イ ン ト

◆糖尿病が引き起こす健康被害を理解して、早めに対策を

糖尿病は症状のないまま進行することが多く、全身にさまざまな合併症を起こします。毎年多くの方が失明し、1万,6,000人以上が人工透析が必要となっています。命にかかわる心臓病や脳卒中も、糖尿病によるものが毎年大きく増加しています。糖尿病の知識を深め、さらに予防と改善のための生活習慣の改善を心がけましょう。

【講師】 第1部 坊内良太郎氏（医師）

国立国際医療研究センター 糖尿病内分泌代謝科 臨床情報研究室長
日本糖尿病学会認定糖尿病専門医・指導医

第2部 山内朝江氏（看護師）

■「糖尿病予防」オンライン版カリキュラム

第1部：糖尿病の基礎知識	
導入	●第1部のポイント
糖尿病は国民病？	<ul style="list-style-type: none"> ●インスリンの働き ●糖尿病の原因 ●糖尿病の種類
糖尿病はなぜ怖い？	<ul style="list-style-type: none"> ●怖い合併症 ●糖尿病予備軍とは
健診結果を活かす	<ul style="list-style-type: none"> ●ヘモグロビン エーワンシーとは ●特定健康診査 ●特定保健指導

第2部：糖尿病予防に効果的な生活習慣の改善	
導入	●第2部のポイント
食生活の改善	<ul style="list-style-type: none"> ●栄養バランスとエネルギー量 ●食生活の改善
運動習慣	<ul style="list-style-type: none"> ●様々な運動効果 ●運動のポイント ●有酸素運動と筋力トレーニング
生活習慣の改善	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコールと喫煙 ●ストレスと睡眠