

先着
30名

血糖値を下げるコツ教えます！

国民の成人のうち、

男性は約**5**人に**1**人，女性は約**10**人に**1**人が**糖尿病**？！

(令和元年度国民健康・栄養調査結果より)

宇都宮市では糖尿病や糖尿病を発症する恐れのある人の割合が増加しています。
糖尿病は初期段階では自覚症状がありません。

気づかずに放置すると重篤な合併症を引き起こす可能性があります。

将来、糖尿病になるリスクを減らすために、生活習慣改善のコツについて
学んでみませんか？

開催日

12/14 (土) 午前10時～正午

(受付時間：午前9時45分～)

内 容

- ・ 血糖値を下げるための生活習慣改善のコツについて
保健師・管理栄養士の講話
- ・ 運動指導員による簡単なエクササイズ

対 象

- ・ 64歳以下で血糖値が高めの人

持ち物

- ・ 健診結果・血液検査の結果
- ・ 運動できる服装・靴(着替える方は更衣室がございます)
- ・ 筆記用具, 飲み物, 汗拭きタオル

参加費
無料

◆申込み・問合せ◆

○申込み:11月3日(日)午前9時30分より、電話又はFAX,
市ホームページからお申込みください。

○問合せ:宇都宮市保健センター
(トナリエ宇都宮9階, 宇都宮駅西口徒歩3分)

電話: 0 2 8 - 6 2 7 - 6 6 6 6

◆受付時間:午前8時30分～午後5時15分※土日も受付しています。

◆休館日:毎週水曜日, 祝休日

血糖値を下げる裏ワザ
をお伝えします!
血糖値が高めの方はぜひ!!



ホームページ
申込みフォームはこちら▼

