

血糖、HbA1cの値がよくなかったわ。  
どうしたらいいのかしら。

健診が終わって会社に戻る前に、  
ちょっと聞いていこうかな。



# 今日からできる! 15分 糖尿病発症予防教室

糖尿病にならないように予防するために、日常生活習慣にすぐに取り入れられる方法を説明します。

ドック・健診の検査結果がよくなかった方、ご家族の方、糖尿病に興味のある方、一緒に糖尿病について考えてみませんか。

**テーマ** 「今日から始める食事と運動」

**時間** 12:30 ~ 12:45 (**15分間**)

**場所** 東都クリニック内 特診6前

当日は、直接会場までお越しください。

事前申し込みは不要、参加費は無料です。

途中参加、途中退室は自由です。



糖尿病専門医 服部先生

## 日程

6月							7月							8月							9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1			1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30					26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				
													30	31													

10月以降の日程は、決まり次第お知らせします。

【お問い合わせ先】 東都クリニック 栄養科 ☎03-3239-0301

## 糖尿病発症予防には・・・

早期発見には、定期的な検査が必要です。

ドック・健診は定期的に受けましょう。

再検査が必要な場合は、必ず受けましょう。

ご不明な点は、糖尿病発症予防教室まで

糖尿病専門医 服部先生が「今」知ってほしいことを発信しているブログは、こちらのURLからアクセスできます。

健康管理・生活習慣病予防・早期治療にぜひ役立ててください。



<https://doctor-shat.com>

糖尿病専門医が教える  
「今」知りたいヘルスケア