

令和7年度

蒲都市

健康大学糖尿病予防学部

第13期生！

受講生募集！

第12期生！

通学コース / 専門コース

糖尿病は、初期の自覚症状に気づきにくく、症状が出始めた時には**すでに重症化**していることも…
気づいたときでは遅いかも！ 生活習慣を見直し、糖尿病を予防しましょう！

◎あなたの血糖値は大丈夫・・・？

検査項目	正常	生活習慣の見直しが必要	医師の診察が必要
HbA1c (NGSP値)	5.6%未満	5.6～6.5%未満	6.5%以上
空腹時血糖	100mg/dl未満	100～126mg/dl未満	126mg/dl以上

通学コース

市内在住・在勤のおおむね75歳までの方で
糖尿病治療をしていない方

■定員：30名（定員を超えた場合は抽選）

第1回 7/24（木）13:00～16:00

「入学式・オリエンテーション」

○測定（血糖・体組成など）

「医師の講話 なぜ怖い？糖尿病!!」

講師：かなだ内科・糖尿病クリニック

院長 金田 成康 先生

第2回 8/7（木）13:00～16:00

「食事の講話 あなたの食べ方正しいですか？」

第3回 9/4（木）13:00～16:00

「運動の講話と体験 楽しく運動を続けるコツ」

補講 選択授業

（食事や運動などの教室に参加）

第4回 12/11（木）13:00～16:00

「卒業式」

○まとめ・測定

専門コース

市内在住・在勤のおおむね75歳までの方で

①～③のいずれかに当てはまる方

① HbA1c 6.5%以上

② 空腹時血糖 126mg/dl以上

③ 糖尿病 経過観察中 または 治療中

■定員：20名（定員を超えた場合は抽選）

第1回 7/24（木）13:00～16:00

「入学式・オリエンテーション」

○測定（血糖・体組成など）

「医師の講話 なぜ怖い？糖尿病!!」

講師：かなだ内科・糖尿病クリニック

院長 金田 成康 先生

補講 選択授業

- ・食事や運動などの教室に参加
- ・専門職による個別相談

第2回 12/11（木）13:00～16:00

「卒業式」

○まとめ・測定



申込みQRコード

【通学/専門：共通事項】 ※健康ガイドから日程が変更されています

■費用：500円 ■会場：保健医療センター（浜町4番地）

■申込み：どちらのコースも、**7月3日（木）まで**に健康推進課へ

【お問い合わせ先】蒲都市健康推進課（保健センター）

電話：0533-67-1151 FAX：0533-67-9101 メール：hoken@city.gamagori.lg.jp