

報道資料

奈良市保健所	課名	係名	連絡先電話番号
	健康増進課	成人保健係	0742-34-5129 (直)

事業名 糖尿病予防教室

1 目的

糖尿病要指導域者を対象に教室を実施し、生活習慣および血液データの改善をはかり、

糖尿病の予防および健康寿命の延伸と生活の質の向上を目的としています。

- ①栄養・運動に関する正しい知識を伝えます。
- ②血液データの改善を図ります。

2 内容

1クール（8回コース）

- ①医師による講義
- ②栄養・運動に関する講義と実技
- ③個別面接
- ④身体計測
- ⑤血液検査

3 開催時期

秋以降に2回

4 対象者

- ①昭和17年4月1日～昭和42年3月31日生まれの人
(今年度40～64才になる人)
- ②平成17年以降で空腹時血糖 110-125mg/dl、随時血糖 140-199mg/dl、HbA1c 5.5-6.0%の
いずれかに該当し、医療未受診者
奈良市民 成人30人