

健康・介護教室を  
オンラインで受講！

糖尿病  
予防  
コース

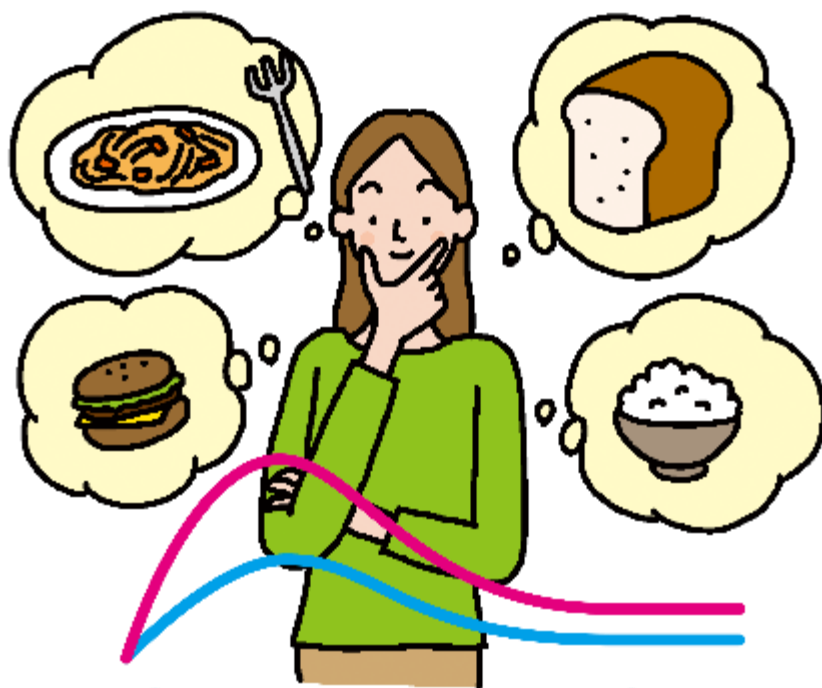
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！  
糖尿病の予兆を放置せず、早めに対策を

## 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」コース オンライン型 カリキュラム

第1部		第1部：糖尿病の基礎知識
第1部	導入	●第1部のポイント
	糖尿病は国民病？	●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？	●怖い合併症 ●糖尿病予備軍とは
	健診結果を活かす	●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		第2部：糖尿病予防に効果的な生活習慣の改善
第2部	導入	●第2部のポイント
	食生活の改善	●栄養バランスとエネルギー量 ●食生活の改善
	運動習慣	●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	●アルコールと喫煙 ●ストレスと睡眠

**データが大容量となりますので、従量制のデータ通信プランでご覧いただきますと、高額な通信料がかかることがあります。**  
**視聴の際は、容量無制限の高速インターネット環境でご利用ください。**

### 【個人情報の取り扱い】

参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。