

健康・介護教室を
オンラインで受講！

糖尿病
予防
コース

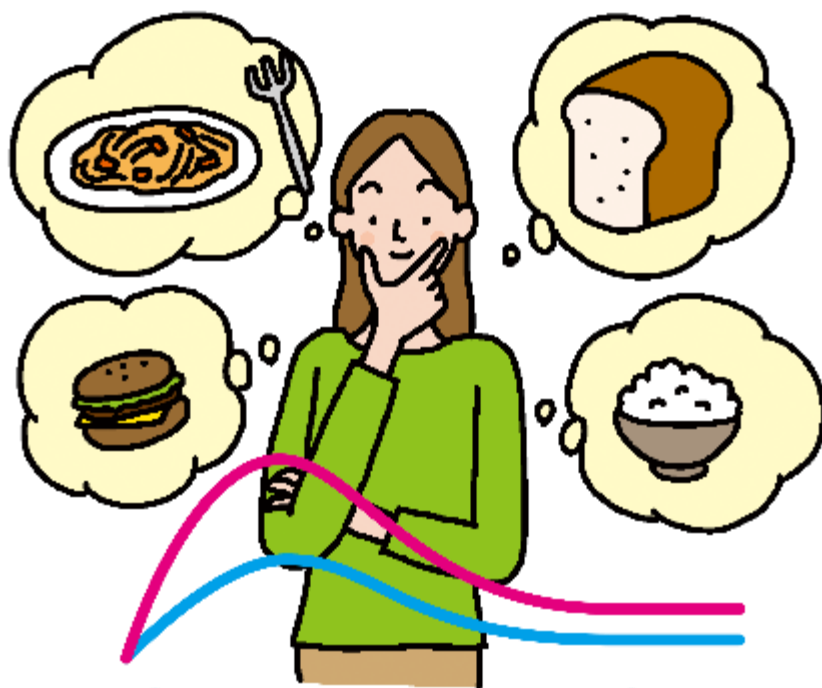
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
糖尿病の予兆を放置せず、早めに対策を

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」オンライン版 カリキュラム

第1部：糖尿病の基礎知識	
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：糖尿病予防に効果的な生活習慣の改善	
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

応募要項	[申込対象]	シチズン健康保険組合（被保険者及びその家族） オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、社内便またはFAX、郵送等で下記まで先までお申し込みください。お申し込み後、動画視聴に必要なアドレス・ID・パスワード等を健保経由でお送りいたします。
	[申込・問合せ]	シチズン健康保険組合 住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 TEL：042-468-4521 FAX：042-468-4653

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。

<切り取り線>

オンライン版 介護教室 申込書：「糖尿病予防」

被保険者氏名				性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号			会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名				性別	男・女	年齢	歳
参加者住所	〒 -			被保険者との続柄			
Eメール アドレス				電話		()	

【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。

シチズン健康保険組合