

糖尿病
予防
コース

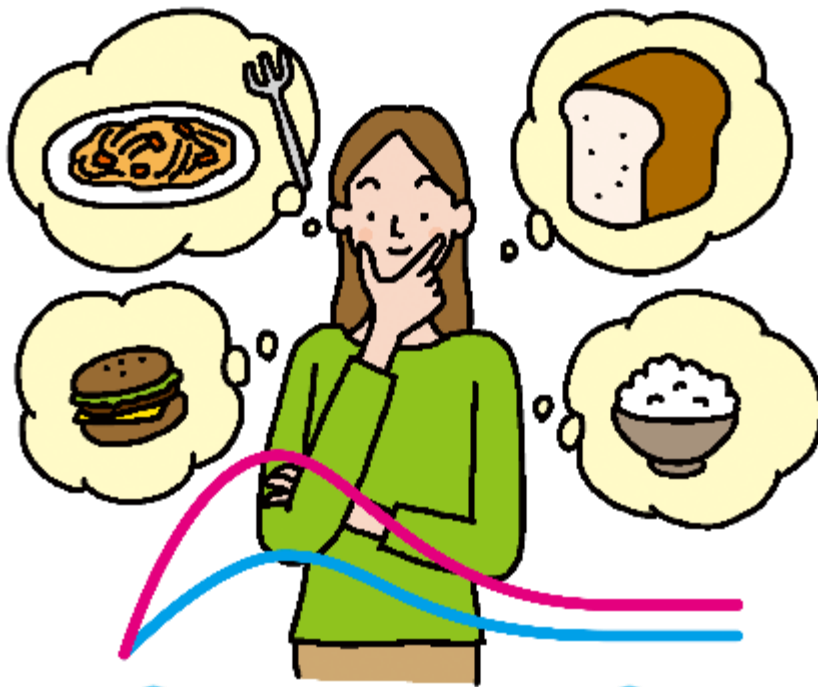
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
糖尿病の予兆を放置せず、早めに対策を

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。毎年多くの人失明し、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 オンデマンド型 カリキュラム

| 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：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 |

健保へのお申込み後、視聴用URL・ID・パスワードの案内メールが委託先より送信されます。

オンデマンド型の視聴期間は、案内メールが受講者に届いてから30日間となります。視聴URLにアクセスしなかった場合でも、期限を過ぎると視聴できなくなりますので、ご注意ください。

1名のIDで、同居のご家族みなさままでご視聴いただくのは構いませんが、それ以外の方へのID・パスワードの流用はされないよう、お願いいたします。

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、高額の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等でご覧ください。