

健康・介護教室を
オンラインで受講！

糖尿病
予防
コース

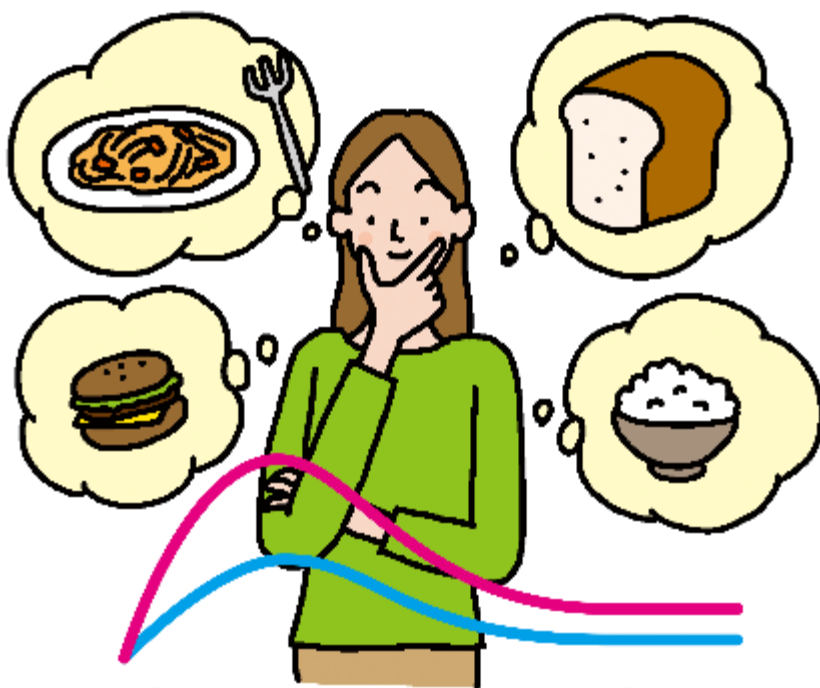
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
糖尿病の予兆を放置せず、早めに対策を

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、16,000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：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 (HbA1c) 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

講座をお申込み後に、視聴用アドレス・ID・パスワード・教材を送付いたします。
 視聴期間は、視聴開始ボタンを押してから2週間になります。期間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。