

血糖、HbA1cの値がよくなかったわ。  
どうしたらいいのかしら。

健診が終わって会社に戻る前に、  
ちょっと聞いていこうかな。



# 今日からできる! 15分 糖尿病発症予防教室

糖尿病にならないように予防するために、日常生活習慣にすぐに取り入れられる方法を説明します。

ドック・健診の検査結果がよくなかった方、ご家族の方、糖尿病に興味のある方、一緒に糖尿病について考えてみませんか。

**テーマ** 「今日から始める食事と運動」

**時間** 12:30 ~ 12:45 (15分間)

**場所** 東都クリニック内 特診6前

当日は、直接会場までお越しください。

事前申し込みは不要、参加費は無料です。  
途中参加、途中退室は自由です。



糖尿病専門医 服部先生

## 日程

3月							4月							5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5						1	2
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

7月以降の日程は、決まり次第お知らせします。

【お問い合わせ先】 東都クリニック 栄養科 ☎03-3239-0301

# 糖尿病発症予防には・・・

早期発見には、定期的な検査が必要です。

ドック・健診は定期的に受けましょう。

再検査が必要な場合は、必ず受けましょう。

ご不明な点は、糖尿病発症予防教室まで



東都クリニック内

