

血糖改善サポート

糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が、
血糖値の改善に向けて**1年間、無料でサポート**します。



対象

福岡市民でHbA1c[※]が**6.0%以上**の方

※HbA1cとは過去1〜2か月間の平均血糖値を反映する値です

糖尿病になりたくない方!

HbA1cが6.0%〜6.4%の方は糖尿病に
かなり近い状態。サポートをうけて予防を。

すでに通院中の方!

HbA1c 6.5%以上の方は糖尿病です。
生活習慣を改善し重症化を防ぎましょう。

目標設定

生活習慣を振り返り、
スタッフと一緒に食事や
運動などの改善目標を立てます。



体組成測定

3か月ごとに、身体の筋肉量や体脂肪量の
測定をします。食事や運動の改善効果や
達成度を確認できます。



通信物の送付

6か月間、毎月、糖尿病に関する
食事や運動、合併症などの情報
「血糖改善サポート通信」を送ります。



相談・アドバイス

電話や面談で食事や
運動などの相談を
いつでも受け付けます。



サポートを受けた方の 実例

71歳
女性



取り組んだこと

ウォーキングと
筋トレを開始

甘い物の量を
減らした

食事は
腹八分を意識



筋肉量を増やしつつ体脂肪量を減らすこと
ができました。体組成を改善したことが
HbA1cの改善につながっています。



管理栄養士

糖尿病の方のHbA1cは、初回平均7.43%から12か月後6.95%に改善しました(R2〜5年度にサポートを受けた386人のデータ)。

福岡市糖尿病重症化予防支援事業の一環として実施しています。かかりつけ医がある場合は、医療機関と連携したサポートも可能です。

福岡市健康づくりサポートセンター

TEL 092-751-2806

FAX 092-751-2572

住所 福岡市中央区
舞鶴2丁目5番1号あいれふ4階

交通のご案内
地下鉄/多摩川駅
徒歩約12分
徒歩約4分

西鉄バス
「海軍病院」バス停より
徒歩約3分(徒歩通り)

西鉄バス
「真波2丁目」バス停より
徒歩約1分(徒歩通り)

西鉄バス
「赤坂門」バス停より
徒歩約4分(徒歩通り)

教室の日程・詳細は
ホームページでもご覧いただけます

あいれふ

✉ yoyaku@kenkou-support.jp



公式LINE
始めました



公式HP





私に見せて
ください!!

その健康診断の
結果……

福岡市健康づくり
サポートセンター

このHbA1cが
6.0%以上の方は
糖尿病の
要注意です!

みなさん
HbA1cが
6.0%以上
ですね……

なんだ
それは?

脳梗塞 網膜症による失明 糖尿病性腎症 心筋梗塞



糖尿病は
放置すると
心筋梗塞
糖尿病性腎症
網膜症による失明
脳梗塞
などを発症する
リスクがあります



運動指導士 管理栄養士 保健師 医師

医師、保健師、
管理栄養士、運動指導士が、
皆さんの健康づくりを
サポートしています。

福岡市健康づくり
サポートセンターでは、
予防・改善が
大切です

食事や運動を
見直して

1年間無料! 「福岡市健康づくりサポートセンター」の
血糖改善サポートをご利用ください

対象 福岡市民でHbA1cが6.0%以上の方

サポートの流れ

- ①目標立て**
生活習慣をもとに、スタッフと
食事や運動の改善目標設定
- ②体組成測定**
筋肉・体脂肪量の測定
改善効果や達成度確認
- ③相談やアドバイス**
電話や面談による相談
定期的なアドバイス

1年間

あなたに合った
改善方法で
サポートします!

