

とうこん 糖献ブルーサークル

で 学ぼう 糖尿病 のこと

どんなサークル？

食事や運動などの学習や情報交換を行い、糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症や、重症化を予防することを目指しています。

＃糖尿病



糖尿病は、
誰もがなりうる病気です。
予防や治療について、
みんなで、相談・解決して
いきましょう！

参加したい方は、
事前に保健セン
ターへご連絡を
お願いします！



活 動：月1回程度（予定表を参照）

活動場所：保健センター（フクトピア内）

申込先：保健センター 地域健康支援係
☎049-262-9040



11月14日は世界糖尿病デーです。
ブルーサークルは、国連や空をイ
メージした「ブルー」と「輪」をデザ
インし、「世界中で団結し、糖尿病
の対策をしていこう」ということ
を表すシンボルマークです。

糖献フルーサークルに参加して

～参加者の声～

血糖値が境界域になり糖尿病を正しく理解するために参加しました。治療中・予防目的の方々と近況報告をしながら、自身の生活習慣と向き合い気を引き締める機会になっています。わからない事、困った事があれば保健センターの職員さんからのアドバイスを頂けるので安心です。

.....

入会して3年目になります。私は糖尿病ではありませんが年齢と共に血糖値が上がって来ています。会員の方々の話は勉強になりますし、調理実習でなるほどと思う事も多々あります。新たな発見があり食生活を見直す良い機会になっています。

.....

私が参加したきっかけは、市の健康セミナーに参加した時です。甘いものが大好きな自分の食生活を見直したいと参加を決めました。炭水化物の摂り過ぎに気が付き、たんぱく質を積極的に摂るようにしてみたら、あら不思議…甘いものの量が減りました！お仲間・管理栄養士さん・保健師さんの存在は心強いです。

.....

身近に糖尿病の人がいるため、自分も注意しようと思っていた頃にこの集まりを知り、参加させて頂きました。今では味付けに計量スプーンを使用し、野菜中心で朝食は卵、昼食に肉類、夕食に魚を食べ、運動をするように心がけています。2年前に高かったLDLコレステロールや血糖値の数値も改善してきました。