

世界で6秒に1人の

命を奪う病気 糖尿病<sup>(※)</sup>



～変わるチャンスは今！！～

坂井市民  
先着

30名

定員になり次第締め切ります

写真：世界糖尿病デー（令和5年11月14日）に合わせて、糖尿病の予防と治療に対する啓発のために、丸岡城がブルーにライトアップされました

回	日程	内容	会場
1	11月24日(日) 14時00分～ 15時30分	【疾病編】 糖尿病予防の極意！ 血糖値を下げる毎日の新習慣を伝授 講師：福井大学医学部附属病院(内分泌・代謝内科) 佐藤 さつき 医師	坂井市役所 多目的棟1階 交流ホール
2	12月19日(木) 14時00分～ 15時30分	【運動編】 自己流から脱出！効果的な運動のコツ 講師：(有)パワーリンク 健康運動指導士	
3	1月10日(金) 14時00分～ 15時30分	【食事編】 今日から実践！予防の極意は食べ方次第 講師：坂井市健康増進課 管理栄養士	坂井市役所 3階大ホール

試食  
あり

※原則 すべての日程を受講してください

参加ご希望の方は下記のいずれかの方法でお申し込みください

●申込期間 10月30日(水)～11月8日(金)

●申込方法 ①電子申請 (右記QRコードから申込)

②電話 50-3067

③FAX 66-2940



参加費  
無料

問合せ先：坂井市健康増進課 Tel 50-3067  
Fax 66-2940

裏面に地図が  
あります

【会場周辺図】



知っていますか？糖尿病について

国民の  $\frac{1}{6}$  が患者および予備軍<sup>(※)</sup>

2,000万人が患者および予備軍<sup>(※)</sup>

糖尿病の年間医療費

1兆2,239億円<sup>(※)</sup>

※一人当たりの国民医療費は 33 万 9,900 円です

(※) 引用：世界糖尿病デー ホームページより

(※) 日本生活習慣病予防協会ホームページより

血糖値に異常が出る前に、まずは自分事としてとらえ、この講座を受講してみませんか？