

糖尿病
予防
コース

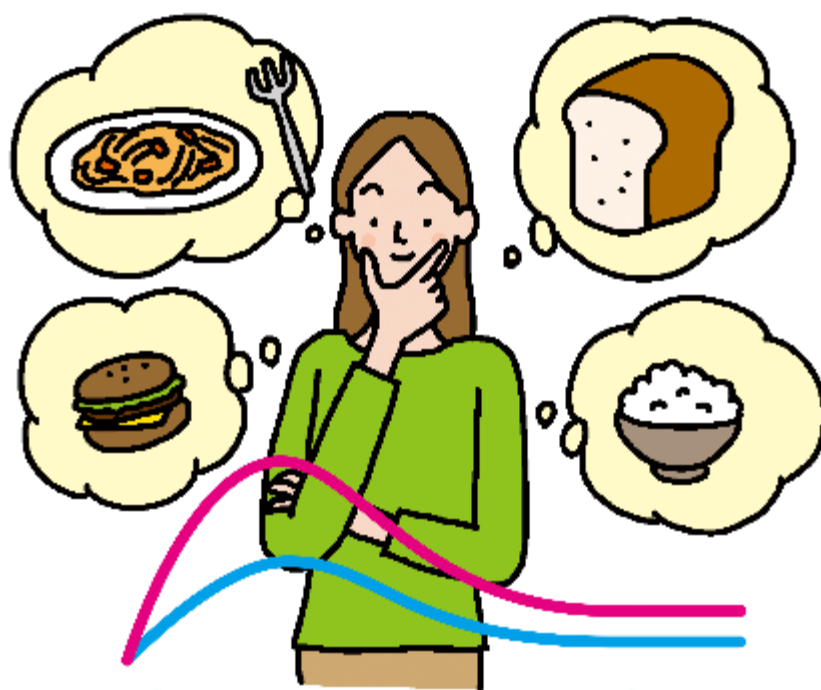
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
糖尿病の予兆を放置せず、早めに対策を

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。
毎年多くの人が失明し、1万,6,000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 オンデマンド型 カリキュラム

第1部	第1部：糖尿病の基礎知識	
	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
第2部	健診結果を活かす	●ヘモグロビン エー ワン シーとは ●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	
	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

応募要項	[申込対象]	カネカ健保加入被保険者及び被扶養者 オンライン講座は、1名のお申し込みでご家族の皆様でご覧いただけます。
	[申込方法]	いずれかの方法でお申し込みください。 1. 右の二次元コードから申込フォームへ 2. 下記申込書に必要事項記入の上、カネカ健保へFAXまたは郵送（社内便）
	[受講者への通知]	お申し込みいただいた方のメールアドレスへ委託先のふれあい健康事業推進協議会より、受講案内（アクセスURL、ID/PW等）が届きます。 ※迷惑メールに振り分けられないよう、 no-reply@manaable.com からのメールを受信できるよう設定をお願いします。
	[申込・問合せ]	カネカ健康保険組合 住所：〒530-8288 大阪市北区中之島2丁目3番18号 代表TEL：06-6226-5034 FAX：06-6226-5056



データが大容量となりますので、従量制の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でご利用ください。

<切り取り線>

オンデマンド型 健康教室 申込書：「糖尿病予防」コース

被保険者氏名					
健康保険記号		健康保険番号		会社・事業所名	
(フリガナ) 参加者氏名				性 別	男 ・ 女
				被保険者との続柄	
Eメール アドレス					

【個人情報の取り扱い】
参加申込書に記載された個人情報は、講座の教材と視聴のためのID/パスワードを発送するため、健康・介護・子育て支援教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団に提供します。

カネカ健康保険組合