



# 西多摩医師会館 糖尿病教室 に、 参加してみませんか？

～希望者には「血糖値測定」もあります！～  
(13時～13時25分 先着20名様)

医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・運動指導士などが、病気・食事・運動のことをわかりやすくお話しします。 ☆教室にはいつからでもご参加頂けます☆

2018年度の教室の予定（第4木曜日 5月のみ第5木曜日）

月	日	講義1 13:30～14:10	講義2 14:10～14:50
4月	26日	糖尿病とは その1(医)	教室のオリエンテーション(栄)
5月	31日	糖尿病の薬について(薬)	糖質のとり方について考えましょう(栄)
6月	28日	糖尿病による腎臓の異常について(医)	たんぱく質のとり方について考えましょう(栄)
7月	26日	糖尿病の運動療法について(ト)	脂質のとり方について考えましょう(栄)
8月		お 休 み	
9月	27日	糖尿病とは その2(医)	バランスのよい献立について考えましょう(栄)
10月	25日	糖尿病と歯や歯周病について(歯)	外食や市販の総菜について考えましょう(栄)
11月	22日	糖尿病食を食べてみましょう(試食有)(栄)	糖尿病と足ケア(神経障害)について(看)
12月		お 休 み	
1月	24日	糖尿病による眼の異常について(眼科医)	体重について考えましょう(栄)
2月	28日	糖尿病による心臓の異常について(医)	塩分について考えましょう(栄)
3月	28日	まとめ (Q&Aを含めて)(医)	まとめ(Q&Aを含めて)(栄)

お誘い!

西多摩医師会館で

個別相談（食事の相談）を

受けませんか!

～教室の受講が難しい方にもお薦めです!～



管理栄養士が、個別に「食事や食生活の悩み」の相談にのります。

☆完全予約制となります、まずお電話でお申し込みください☆

### 【個別相談の実施要領】

- ◆日時 毎月第4木曜日 午後1時半～4時（相談時間：1回30分間）  
（糖尿病教室にご参加の方は、教室終了後に受けることができます。）  
2018年の予定：4/26 5/31 6/28 7/26 9/27 10/25 11/22  
2019年の予定：1/24 2/28 3/28（8月と12月はありませぬ。5月は第5木曜です）
- ◆場所 「西多摩医師会館」東京都青梅市東青梅1丁目167番地12（東青梅駅より徒歩3分）
- ◆対象 西多摩医師会会員医療機関に通院中の糖尿病患者さんご家族、糖尿病予備群の方
- ◆費用 無 料
- ◆申込先 西多摩医師会 月曜日～金曜日（受付時間：午前10時～午後4時）  
Tel 0428 - 23 - 2171（担当：野口）

内容の詳細やご不明な点は、西多摩医師会までお問い合わせください。

### 【西多摩医師会館へのご案内】

- 交通のご案内
  - ・ 電車でお越しの方：JR青梅線 東青梅駅下車 徒歩3分
  - ・ 車でお越しの方：駐車場あり（15台程度）  
駐車場がいっぱい場合は、青梅市健康センター西側の  
青梅市仮設駐車場にお停め下さい（費用無料）