

健康・介護教室を
オンラインで受講！

New

糖尿病
予防
コース

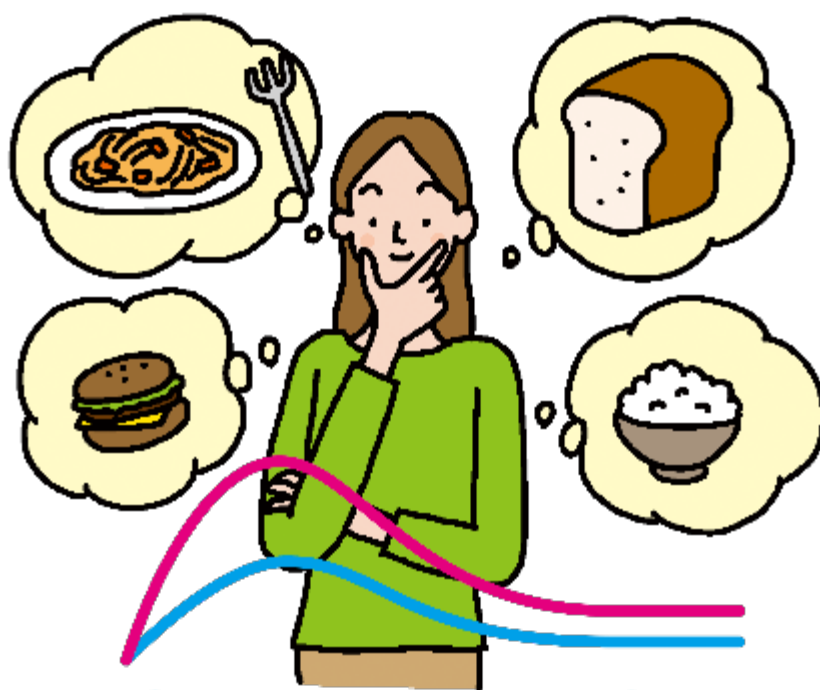
自宅で動画を見ながらしっかり学べる！
糖尿病の予兆を放置せず、早めに対策を

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、予防・改善のための生活を心がけましょう。

【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）

伊藤忠連合健康保険組合

■「糖尿病予防」オンライン版 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
	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	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]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	オンライン講座は、1名のお申し込みで同居されているご家族の皆様ご覧いただけます。 【個人情報利用にあたっての同意について】をご確認のうえ、当組合ホームページ「介護・健康教室」よりお申込みください。 お申込先URLはこちら↓ https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kenko お申し込み後、動画視聴URL、ID・パスワード、教材一式を教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団よりご連絡致します。
	[申込期限]	2024年2月29日（木）まで
	[申込・問合せ]	伊藤忠連合健康保険組合 保健事業課 住所：〒103-8427 東京都中央区日本橋小伝馬町15-14 TEL：03-3662-9953 FAX：03-3662-9955

尚、動画視聴時のインターネット通信料は自己負担です。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な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。

【個人情報利用にあたっての同意について】 介護・健康教室への申込時に入力された個人情報は、本教室の実施、及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団が共同利用します。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本講座の参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勧奨や継続フォローを行います。これらの目的以外で第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込みください。