

# 糖尿病教室年間計画（令和6年7月～令和7年6月）

	1日目 第二水曜日		2日目 第二金曜日	
担当	医師(於保医師)	保健師	管理栄養士	理学療法士
時間	10:30～11:10	11:10～11:30	10:30～11:00	11:00～11:30
7月	糖尿病とは 7月10日	日常生活の注意点 7月10日	食事療法とは 食品交換表(表1) 7月12日	筋肉をつけましょう 7月12日
8月	血糖測定器点検会			
9月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 9月11日	日常生活の注意点 9月11日	食品交換表(表2) 果物、食べ過ぎ防止について 9月13日	ストレッチをしましょう 9月13日
10月	糖尿病とは 10月9日	日常生活の注意点 10月9日	食品交換表(表3,4) たんぱく質について 10月11日	歩きましょう 10月11日
11月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 11月13日	日常生活の注意点 11月13日	食品交換表(表5) 外食について 11月15日	筋肉をつけましょう 11月15日
12月	糖尿病とは 12月11日	日常生活の注意点 12月11日	アルコールについて 年末年始の食事について 12月13日	ストレッチをしましょう 12月13日
1月	血糖測定器点検会			
2月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 2月12日	日常生活の注意点 2月12日	食品交換表(表6) 食物繊維について 2月14日	歩きましょう 2月14日
3月	糖尿病とは 3月12日	日常生活の注意点 3月12日	食品交換表(調味料) 減塩・外食について 3月14日	筋肉をつけましょう 3月14日
4月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 4月9日	日常生活の注意点 4月9日	間食について 4月11日	ストレッチをしましょう 4月11日
5月	糖尿病とは 5月14日	日常生活の注意点 5月14日	食事療法とは 一日の必要カロリーの求め方 5月16日	歩きましょう 5月16日
6月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 6月11日	日常生活の注意点 6月11日	夏バテ予防 水分補給について 6月13日	筋肉をつけましょう 6月13日

※糖尿病教室はどなたでも自由に参加できます(予約不要)。  
年間予定のため、随時変更の可能性があります。詳しくは当院へご連絡ください。