

糖尿病教室年間計画（令和7年7月～令和8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9日	糖尿病とお口の健康 歯科衛生士 7月9日		食事療法とは 食品交換表(表1) 7月11日	筋肉をつけましょう 7月11日
8月	血糖測定器相談会				
9月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 9月10日	日常生活の注意点 9月10日		食品交換表(表2) 果物、食べ過ぎ防止について 9月12日	ストレッチをしましょう 9月12日
10月	糖尿病とは 10月8日	日常生活の注意点 10月8日		食品交換表(表3.4) たんぱく質について 10月10日	歩きましょう 10月10日
11月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 11月12日	日常生活の注意点 11月12日		食品交換表(表5) 外食について 11月14日	筋肉をつけましょう 11月14日
12月	糖尿病とは 12月10日	糖尿病とお口の健康 歯科衛生士 12月10日		アルコールについて 年末年始の食事について 12月12日	ストレッチをしましょう 12月12日
1月	血糖測定器相談会				
2月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 2月18日	日常生活の注意点 2月18日		食品交換表(表6) 食物繊維について 2月20日	歩きましょう 2月20日
3月	糖尿病とは 3月11日	糖尿病とお口の健康 歯科衛生士 3月11日		食品交換表(調味料) 減塩・外食について 3月13日	筋肉をつけましょう 3月13日
4月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 4月8日	日常生活の注意点 4月8日		間食について 4月10日	ストレッチをしましょう 4月10日
5月	糖尿病とは 5月13日	日常生活の注意点 5月13日		食事療法とは 一日の必要カロリーの求め方 5月15日	歩きましょう 5月15日
6月	糖尿病と上手に 付き合っていく為に 6月10日	日常生活の注意点 6月10日		夏バテ予防 水分補給について 6月12日	筋肉をつけましょう 6月12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、随時変更の可能性あります。詳しくは当院へご連絡ください。