健康・介護教室を
オンラインで受講！

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）

日産自動車健康保険組合

■「糖尿病予防」コース　オンライン型 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
	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 ●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

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。