

脳・心臓・腎臓を 守るための勉強会

健診結果が気になる方も、
治療中の方も。

気軽に学んで、気軽に相談できる健康づくりの場です。

こんな方におすすめです

- ① 血糖値が少し気になってきた
- ② 健診結果から今できることを考えたい
- ③ 自分でできる食事・運動のポイントを確認したい
- ④ 医師や薬剤師と話したことをきっかけに、もう少し詳しく知りたい
- ⑤ 糖尿病の最新トピックスを知りたい
- ⑥ 将来の健康が気になる

糖尿病の予防について学びながら、
健診結果や測定結果を読み解き、
自分に合った健康づくりについて考える機会です。

この会でできること

① さかえを読む会



月刊糖尿病ライフ
さかえ
等の読み合わせ

② 健診結果の 読み解き勉強会



ご自身の健診結果の
読み解きを専門職が
お手伝い

年間日程	さかえを読む会	健診結果の 読み解き勉強会	会場 仙台市役所の 下記の会議室です
9/28 (月)	13:30~14:30	14:30~15:30	本庁舎5階第1会議室
10/27 (火)	10:00~11:00	11:00~12:00	本庁舎5階第1会議室
11/17 (火)	13:30~14:30	14:30~15:30	上杉分庁舎2階第3会議室
12/15 (火)	13:30~14:30	14:30~15:30	上杉分庁舎2階第3会議室
1/15 (金)	13:30~14:30	14:30~15:30	上杉分庁舎2階第1会議室
2/22 (月)	13:30~14:30	14:30~15:30	上杉分庁舎2階第3会議室
3/16 (火)	13:30~14:30	14:30~15:30	上杉分庁舎2階第1会議室

参加無料

申込不要

国保・後期
の方優先

持ち物

(お持ちの場合)
特定健診結果
JADEC連携手帳
お薬手帳など



お問い合わせ
仙台市健康福祉局 保険年金課
022-214-8351 平日8:30~17:00

お越しの際は、
最新の情報をホームページでご確認
ください。
URL
<https://www.city.sendai.jp/hokennenkin-kanri/kurashi/kenkotofukushi/kenkoiryo/ken-shin/kisokenshin/kensati.html>

