

糖尿病大学 対象講座

下表は、一例です。1つの講座への参加で1単位を付与します。

この表に記載のないものであっても、健康に関する講座等であれば、対象とします。

講座への参加のほか、「毎日、1時間歩く」や「禁煙する」などの自己目標を設定し、その目標を10日間達成した場合に5単位を付与します。

20単位以上取得し、かつ、健康診査又はがん検診を受けた方に修了証をお渡しします。

講座等	時期	申込	場所・会場
体組成・歩数計測で 素敵に変身	6月～11月	広報5月号	保健センター
健康づくり推進員養 成講座	6月～9月(全6回)	広報6月号	保健センター
ヘルシーエクササイ ズ	10月～12月(全8回)	広報9月号	保健センター
健康講座	7,9,11月(各1回)	広報7月,8月,10月号	保健センター
栄養講座	7,9月	広報6月,9月号	保健センター
食生活改善推進員 養成講座	8月～12月	広報7月号	保健センター
ウォーキング講座	10月(全3回)	広報9月号	保健センター
栄養相談	毎月1回	毎月	保健センター
出前講座	5月～ (要相談)	5月1日～ 平成28年3月	保健センター

※糖尿病大学の実施期間は、おおむね7月から11月までですが、上記講座の時期の都合により、この期間外に参加した講座についても単位として認めます。