

ハモグロビンエーワンシー

“血糖値”や“HbA1c”が高めの方の

# ヘルスアップ セミナー

糖尿病予防  
について  
知ろう！

無料



全2回コース

第1回：令和7年 10 / 23 (木)

第2回：令和8年 1 / 22 (木)

両日：13時30分～15時30分（受付13時15分～）

一人で頑張らなくて大丈夫です！健康のプロがあなたのチャレンジを応援します！

**対象** 栄区在住・在勤の方で血糖値やHbA1cが高めの方

**会場** 栄区役所 新館1階 101・102

**定員** 20名（申込先着順）※基本的に2回の参加が可能な方

## 知って得するセミナー内容（予定）

- 第1回
- ・医師が詳しく解説！糖尿病の基礎知識
  - ・糖尿病予防のための食生活
- 第2回
- ・健診結果を振り返ろう！HbA1cとは？
  - ・歯の健康 生活習慣病のもと「歯周病」

チェックしてみませんか？

体組成計・推定野菜摂取量・むし歯菌テスト等  
健康測定実施します

お申込みは裏面へ ➡

栄区福祉保健課 健康づくり係  
FAX 045-895-1759



血糖値やHbA1cが高めの方の  
ヘルスアップセミナー申し込み



令和7年10月23日(木)、令和8年1月22日(木)、両日参加します。



FAXでお申し込みの場合

- 必要事項をご記入の上、本申込書をFAXでお申込みください  
個人情報 は本事業のみに使用し、第三者に開示することはありません。

お名前	ふりがな	ご年齢	歳
電話番号			
住所	〒 横浜市栄区		
健診結果	※おわかりになればご記入ください HbA1c :	※おわかりになればご記入ください 空腹時血糖値 :	
個別での相談も併用可能です ( 希望する ・ 希望しない )			
相談内容			



二次元コードでのお申し込み

- 右記2次元コードよりお申込みください。



電話・郵送でのお申込/お問い合わせ先



横浜市栄区福祉保健課 健康づくり係 (担当: 平野・福井)

所在地: 〒247-0005 横浜市栄区桂町303番地19

電話: 045-894-6964