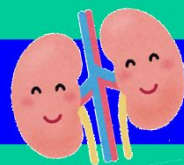


バランスのとれた食事について学びませんか？



回  
覧

# としべつ健康づくり教室

テーマ「そらまめプロジェクト！健康料理教室

～おいしく食べて糖尿病予防～」

11月22日(金) 10:30～12:30

会 場 としべつ保健センター

定 員 12名(先着順 定員にない次第締切)

申込先 **11月18日(月)まで**に下記申込先へ

持ち物 エフロン、頭を覆うもの

参加費 無 料

健康料理を実践して糖尿病の発症、重症化予防をすることで、そらまめの形に似た腎臓を守ることができます。

調理実習ではバランスのとれたメニューをご紹介します！皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

内 容 健康料理教室

- 健康講話
- 調理実習
- 試 食



申込先: 今金町保健福祉課 健康づくりグループ

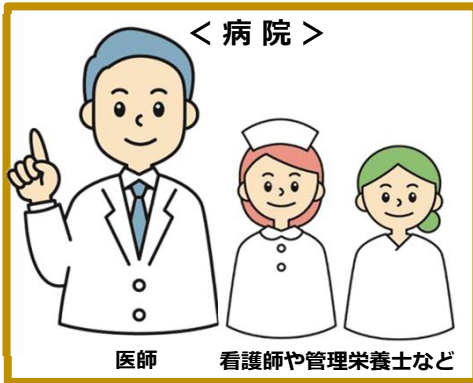
☎0137-82-2780 平日8:30～17:15(土日祝日は除く)

主催 今金町保健福祉課



# 令和6年度から『そらまめプロジェクト』が始動します！

令和6年5月22日に、北部檜山地域糖尿病性腎症重症化予防プログラム（愛称：そらまめプロジェクト）が策定されました。町の特定健診を受けてプログラムへの参加をおすすめされた方、既に糖尿病治療中の方で重症化予防に取り組みたい方は、プログラムへのご参加をお待ちしております。

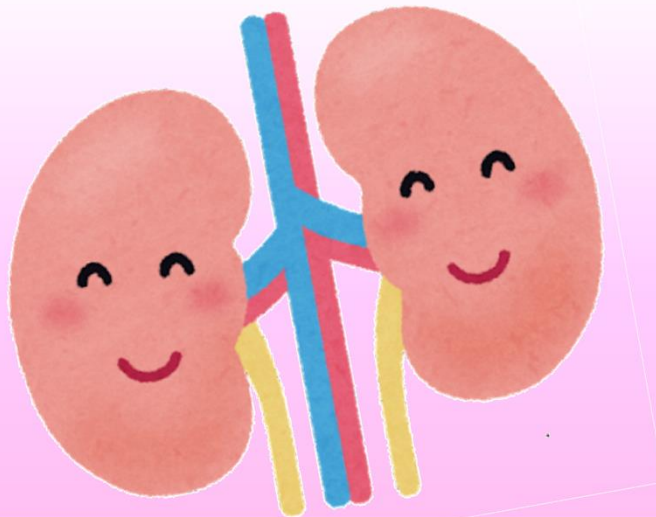


## そらまめプロジェクト 実施医療機関

- ・今金町国保病院
- ・野の花今金診療所
- ・せたな町立国保病院
- ・道南ロイヤル病院

## 糖尿病と診断された方は定期的な受診を

糖尿病治療は中断することなく、しっかりと。  
食事・運動・薬物療法を継続的に行うことが大切です。



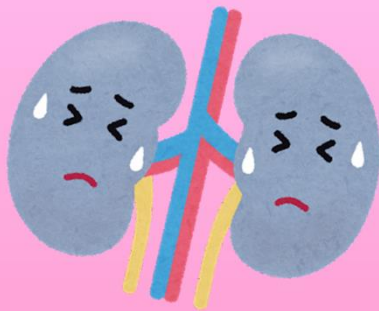
そらまめの形に似ている  
“腎臓”があなたの健康を  
守っています

あなたの大切な“腎臓”を守るための取り組み  
『そらまめプロジェクト』にご参加を。

### 知ろう、防ごう、糖尿病性腎症

重症化すると、人工透析が必要になってしまいます。

※人工透析にかかる医療費は年間400～600万円です。



#### 【新規透析導入患者の原因疾患割合】

2022年

糖尿病性腎症 38.7%

腎硬化症 18.7%

慢性糸球体腎炎 14.0%

一般社団法人日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況  
(2022年12月31日現在)」

【お問い合わせ先】今金町保健福祉課 TEL0137-82-2780

(既にそらまめプロジェクト実施医療機関で糖尿病治療中の方は、  
直接医療機関でもご相談できます)