健康保険組合健康管理ご担当者様・
被保険者・ご家族の皆様へ

参加者募集

## あなたの健康づくりを支援する
## 生活習慣病予防改善セミナー！

# 糖尿病

皆さん、「食後高血糖」という言葉をご存知ですか?これは食事をしてからの血糖値が基準値より高くなる状態です。「高血糖」状態は自覚症状がなく、また、通常の健診では分らないため、なかなか気付くことができません。

今回は、普段知ることができない食後の血糖値が測れるまたとないチャンスです!奮ってご参加ください。

参加人数に限りがありますので、お申し込みはお早めに!

**開催日** 令和3年 9月4日(土) 10時40分～14時

**住　所** 〒651-0084 兵庫県神戸市中央区磯辺通2-2-10 三宮コンベンションセンター ワンノットトレーズビル5F 5階 502・503号室

### ■プログラム

| プチッと健康セミナー(保健師・管理栄養士・健康運動指導士) | | |
|---|---|---|
| 10:40 | 受付 | ●来られた方から順番に問診 |
| 11:00 | 講義 | ●内臓脂肪と生活習慣病の関係 |
| | | ●なぜ血糖測定をするのか? |
| | 血糖測定① | 食事前血糖値 |
| 11:40 | 昼　食 | お弁当付き |
| 12:05 | 血糖測定② | 食後30分値 |
| | 講義 | ●前半の血糖値について |
| | | ●血糖値を上げない食べ方 |
| | 血糖測定③ | 食後60分値 |
| 12:40 | 軽運動 | ●正しい歩き方・体操 |
| | | ※動きやすい服装でお越しください。 |
| | 血糖測定④ | 食後90分値 |
| | 講義 | ●後半の血糖値について |
| | | ●お酒と血糖値について |
| | 血糖測定⑤ | 食後120分値 |
| ～14:00 | 講義 | ●まとめ・質疑応答 |

### こんな方にオススメ!

- 健診データのHbA1c、空腹時血糖値が以前より高くなってきた。
- 身内に糖尿病の人がいる。
- ごはん、パン、麺類、甘い物が大好き。
- 運動不足になりがち。
- 糖尿病について知りたい。
- 健康指導の参考にしたい。

**健診ではわからない**
**食後血糖値を測ってみよう!**

血糖値はどうやって測るの?

昼食前、食後の計5回測定