

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、通常の健診では分からないため、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! 振る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 平成28年9月3日(土) 10時30分~14時

場 所 神戸国際会館802・803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)

10:30	受付・測定	●来られた方から順番に血圧測定
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	●食べ過ぎを防ぐ工夫 ●前半の血糖値について
	血糖測定③	食後60分値
12:40	軽運動	●ストレッチ、ウォーキング等 ※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???



ボタンを押して
プチッとする。

昼食前、食後の計5回測定

参加費用

無料

定員

30名

参加申込み

希望者は申込書をFAXでお送りください。
定員になり次第締め切ります。

40歳以上の方を優先し、35歳以上の方も可。65歳未満。

参加票

参加者にはセミナーの10日ぐらい前に参加票を郵送します。
当日参加票をご持参ください。申し込み後届かない場合はご連絡ください。
調整をお願いする場合は事前にご連絡します。

個人情報の取り扱い

参加申込書に記載された貴方の個人情報は参加者の決定・通知などセミナー運営を円滑にする目的のため使
用します。この件につき同意いただける場合にのみ参加を申込んでください。

お問い合わせ

健康保険組合連合会兵庫連合会 担当 前田
〒651-0087 神戸市中央区御幸通6-1-4 真田ビル2F
Tel 078-414-7414
Mail maeda-kprh@nifty.com

健康保険組合連合会兵庫連合会 御中

参加申込書〈平成28年9月3日(土)開催分〉

平成 28 年 月 日

個人情報の取り扱い に同意し申込みます。

(ふりがな)		
参加希望者名	年 齡(歳)	被保険者本人・家族 (どちらかに○)
所属健保名		
書類送付先 住 所	〒 -	
	TEL ()	

送付先

FAX : 078-414-7650

FAXする際は切らずにこの頁全体を送信してください。

注) ※講座開始から30分以上遅れた場合、入場をお断りします。
※講座を無断欠席された場合は、食材費として後日3,000円を請求させていただきます。