

糖尿病予防
コース

血糖値の変化を確かめてみよう！

血糖値測定型！ 糖尿病予防教室

神奈川地区参加者募集

横浜市
12月10日



講座のポイント

〈講義・測定・実技〉 糖尿病の基礎知識、運動による血糖値の変化

- 糖尿病の基礎知識を学び、自身の血糖値から糖尿病発症のリスクを確認します。
- 運動の前後に血糖値を測定し、運動がもたらす血糖値の変化を実感することで、効果的な血糖コントロールの取り組み法を学びます。

開催にあたって

新型コロナウイルスをはじめとする感染症予防対策および拡大防止のため、参加人数の制限、受付時・研修中の検温、アルコール消毒など必要な対策を行ったうえで教室を実施いたします。ご理解ご協力をお願いいたします。

日時

2022年12月10日（土）午後13時30分～午後16時30分（受付13時開始）

会場

神奈川中小企業センタービル14階「多目的ホール」

住所：神奈川県横浜市中区尾上町5-80 JR「関内」駅北口下車 徒歩5分

定員：80人（定員を超えた場合は、参加の可否をご連絡いたします。）

ご注意事項など

運動実技があるため、動きやすい服装・靴・タオル持参でお越しください。

また健診結果をお持ちいただくとご自身の現状が把握できますので、用意できる場合はお持ちください。

任意で極少量の自己採血を2回行いますが、前日の生活上の注意事項はありません。

フジクラ健康保険組合

時間	項目	内容	講師
13:30~13:40	はじめに	●オリエンテーション	総合健康推進財団
13:40~13:55	<測定①>	<血糖測定①> (食後血糖) 【13:40】	看護師・保健師等
13:55~15:05	<講義> ■そうだったのか糖尿病	●今の生活習慣を振り返ってみよう ●糖尿病の基礎知識 ・糖尿病が起こるしくみ ・糖尿病の怖さは合併症 ・糖尿病の検査と診断 ●1日の血糖値の変化 ・自分の随時血糖測定から糖尿病のリスクを確認する	管理栄養士 看護師 保健師等
15:05~15:55	<実技> ■運動で血糖値を下げよう	●運動で血糖値を下げる ・血糖値を下げる運動の実技 ~自宅で簡単にできる筋トレ~	健康運動指導士
15:55~16:10	<測定②>	«血糖測定②» (運動後血糖) 【15:55】	看護師・保健師等
16:10~16:25	<講義> ■運動で血糖値が下がる理由	●運動で血糖値が下がるわけ ・運動の効果と効果的なタイミングを学習する ●今後の効果的な取り組み	管理栄養士・看護師 保健師等
16:25~16:30	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	総合健康推進財団

12月10日（土）神奈川地区 「血糖値測定型！糖尿病予防教室」

会場案内図

～神奈川中小企業センタービル～



開催時間：13時30分～16時30分（受付開始 13時00分）

会 場：神奈川中小企業センタービル 14階「多目的ホール」

住 所：神奈川県横浜市中区尾上町5-80

電 話：045-633-5019（神奈川産業振興センター）

交通手段：地下鉄「関内」駅 7番出口より徒歩2分

JR「関内」駅 北口より徒歩5分

みなとみらい線「馬車道」駅 3番出口より徒歩7分

JR「桜木町」駅より徒歩7分

※駐車場はございませんので、公共交通機関にてご来場ください。
※急な諸事情により当日欠席される場合、連絡は必要ございません。