

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

東京地区参加者募集

東京
1月14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 2023年1月14日（土）午後14時00分～午後17時00分（受付13時30分開始）

会場 ハイライフプラザいたばし 2階「ホール」
住所：東京都板橋区板橋1-55-16 JR「板橋」駅下車 徒歩2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

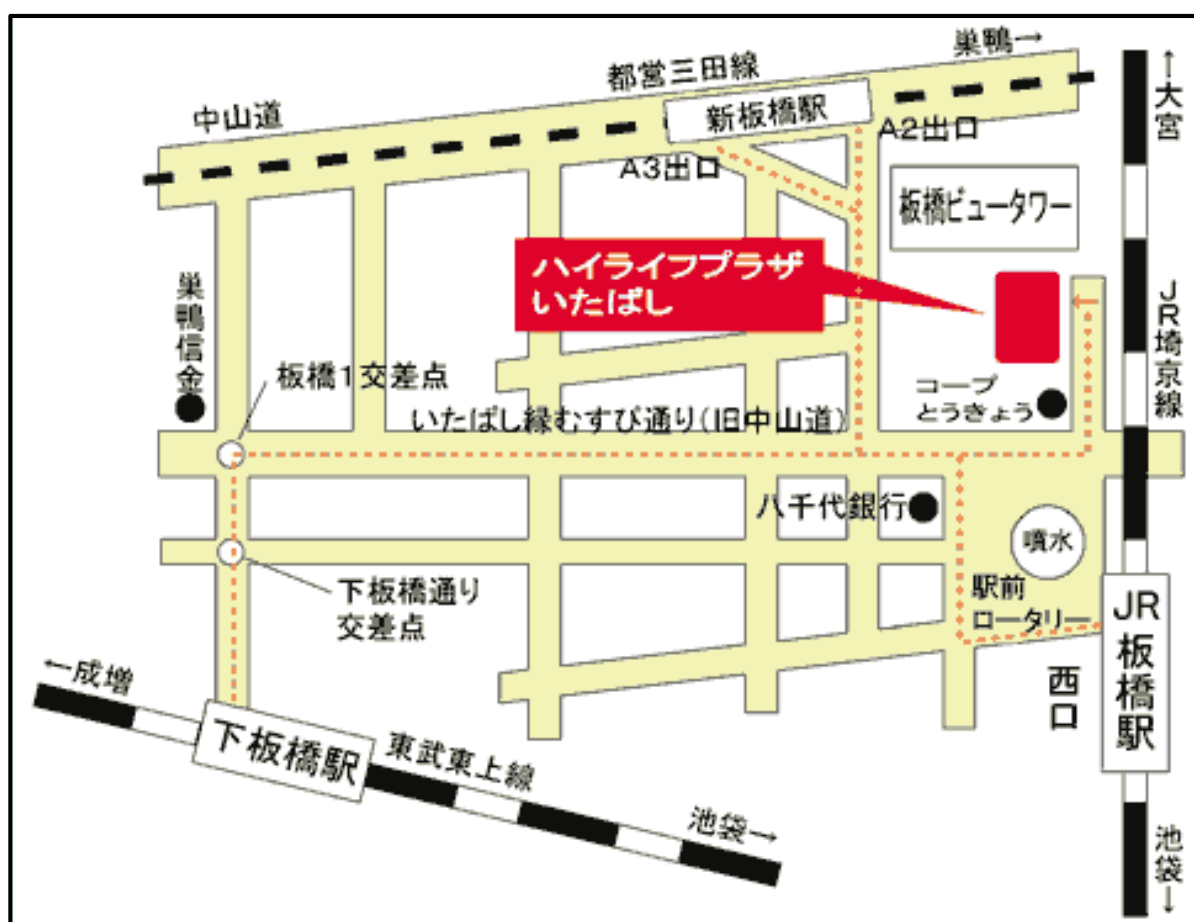
運動実技があるため、動きやすい服装・靴・タオル持参でお越しください。
また健診結果をお持ちいただくとご自身の現状が把握できますので、用意できる場合はお持ちください。
任意で極少量の自己採血を2回行いますが、前日の生活上の注意事項はありません。

フジクラ健康保険組合

時間	項目	内容	講師
14:00~14:10	はじめに	●オリエンテーション	総合健康推進財団
14:10~14:25	<測定①>	<血糖測定①> (食後血糖) 【13:40】	看護師・保健師等
14:25~15:35	<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
15:35~16:25	<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
16:25~16:40	<測定②>	«血糖測定②» (運動後血糖) 【15:55】	看護師・保健師等
16:40~16:55	<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
16:55~17:00	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

1月14日（土）東京地区 「血糖値測定型！糖尿病予防教室」

会場案内図 ～ハイライフプラザいたばし～



開催時間：14時00分～17時00分（受付開始 13時30分）

会 場：ハイライフプラザいたばし 2階「ホール」

住 所：東京都板橋区板橋1-55-16

交通手段：JR 埼京線「板 橋」駅 徒歩2分

都営三田線「新板橋」駅 徒歩3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。