

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

無 料

交通費は
自己負担



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、1週間前までに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。

シチズン健康保険組合

カリキュラム	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

応募要項	[申込対象]	シチズン健康保険組合加入者 (被保険者及び被扶養者)
	[申込方法]	下記の参加申込書に必要事項を記入の上、事業所健保担当者または健康保険組合に提出してください。(会場の都合から人数に限りがあるため、申込多数の場合は抽選または会場変更となる場合があります)
	[申込締切]	2022年12月23日 (金) 到着分まで
	[受講者への通知]	1月10日 (火) までに「参加可否」を被保険者にご連絡いたします。
	[申込・問合せ]	シチズン健康保険組合 TEL : 042-468-4521 (CATS : 799-20300) FAX : 042-468-4653

<切り取り線>

健康教室参加申込書 [2023年1月14日 (土) 東京地区：血糖値測定型！糖尿病予防教室]

被保険者氏名		性別	男・女	年齢	歳
保険証記号	被保険者番号	会社・事業所名			
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
糖尿病の状況	該当するものに○をつけてください ①健診では正常だが、関心がある ②健診で境界型または、糖尿病(疑い)を指摘された ③定期受診(検査)のみの経過観察 ④内服治療中 ⑤インスリン治療中 ⑥その他 ()				
受講決定通知書 送付先E-mail					
教室の中で特に聞きたい点・質問事項などお書きください。					

※ この申込書は、参加者1名につき1枚お使いください。(コピー可)

[個人情報の取り扱い] 参加申込書に記載された個人情報は、本教室運営における以下の目的のために使用します。

1. 参加確認および参加決定通知をするため。
 2. 参加者名簿および教室で使用するため。
 3. 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
 4. その他、「教室」運営を円滑にするため。
- また、この情報は教室の運営団体である(公財)総合健康推進財団に提供します。

シチズン健康保険組合