

糖尿病予防  
コース

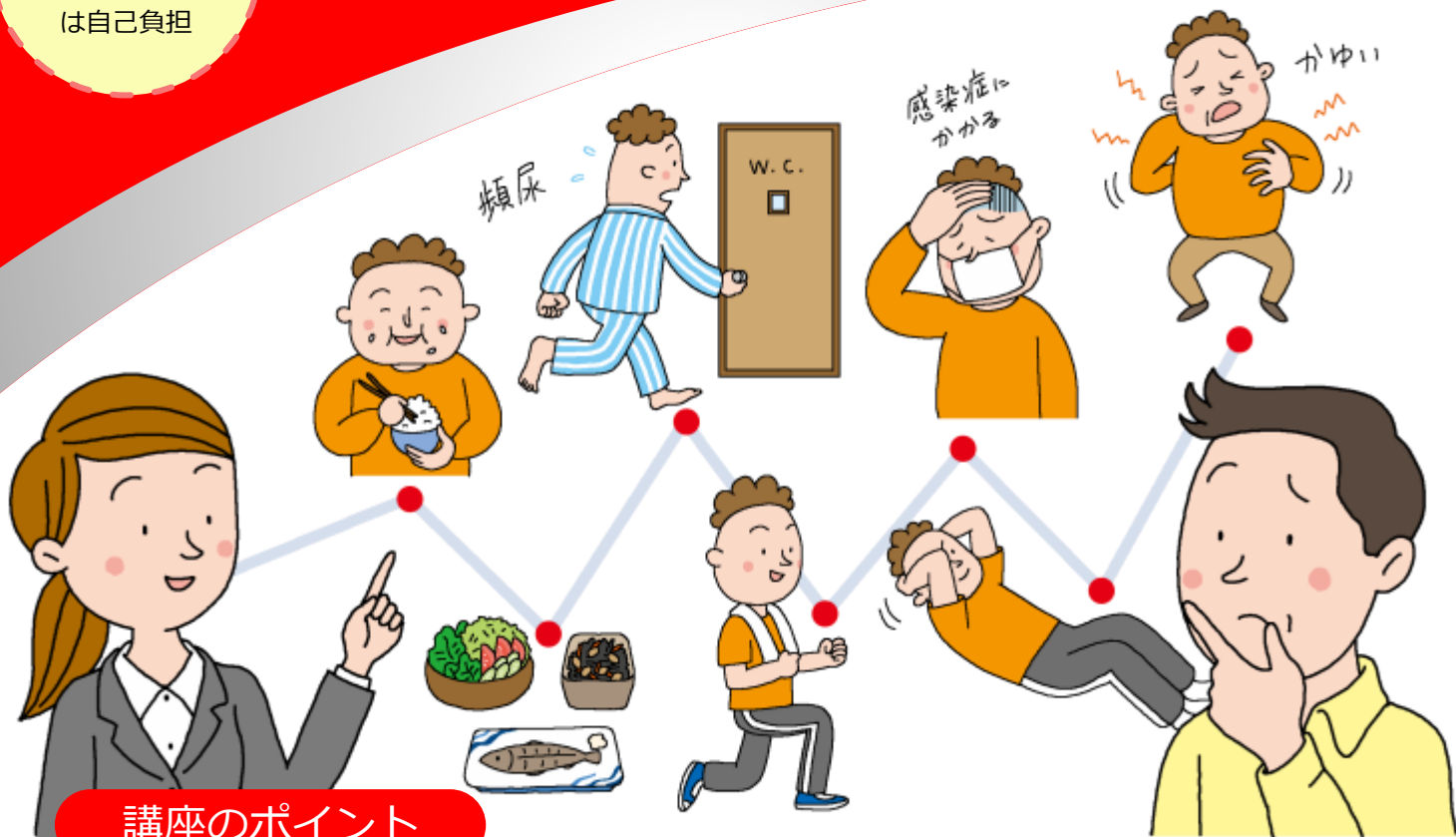
血糖値の変化を確かめてみよう！

# 「血糖値測定型！ 糖尿病予防講座」

埼玉地区参加者募集

無料

昼食付、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。
- 食事と運動の前後に血糖値を測定し、食事と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、受付時の検温・アルコール消毒、研修中のマスク着用、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

2024年2月3日（土）午前10時00分～午後3時00分（受付9:30時開始）

会場

大宮ソニックシティ 501会議室

住所：埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-5 JR大宮駅西口より徒歩8分

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3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
	10:00~10:10	はじめに	・開講のあいさつ	総合健康推進財団
	10:10~12:00	<講義・測定> ■ そうだったのか糖尿病 ■ 食べ物の違いで血糖値の上がり方は変わる	● 糖尿病の基礎知識 ● 自分の血糖値から糖尿病のリスクを確認する ● 昼食の食べ方の説明 ● 血糖測定①（空腹時血糖）【11:30~】	管理栄養士 看護師 保健師等
	12:00~13:00	昼食		
	13:00~13:50	<講義・測定> ■ 食べ物の違いで血糖値の上がり方は変わる	● 血糖測定②（食後血糖）【13:00~】 ● 食事内容の違いによる血糖値への影響 ● 食後高血糖対策	管理栄養士 看護師 保健師等
	13:50~14:50	<講義・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際 ～自宅で簡単にできる筋トレ～ ・ 血糖測定③（運動後血糖）【13:45】 ● 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	健康運動指導士 管理栄養士 看護師 保健師等
14:50~15:00	まとめ	・ 閉講のあいさつ ・ 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（被保険者及びその家族）
	[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、申し込み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]	2023年1月19日（金）到着分まで
	[受講者への通知]	1月29日（月）頃「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 住所：〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12 TEL：042-468-4521 FAX：042-468-4653

<切り取り線>

健康教室参加申込書 [2024年2月3日（土） 埼玉地区：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			
(フリガナ) 参加者氏名		性別	男・女	年齢	歳
		被保険者との続柄			
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。					

【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。

- 参加確認および参加決定通知をするため。
- 参加者名簿および教室で使用するため。
- 講師の指導ポイントを明確にし、効果を高めるため。
- 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