

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

今回は専門医の講演と自己チェックです。

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、通常の健診では分らないため、なかなか気付くことができませんが、食後高血糖は動脈硬化へと進みます。

ご自身の血管を守るため、まずは、実際に血糖値を測定し今の生活習慣(食事・運動)の改善点をチェックしましょう。

講演

兵庫県立大学教授

神戸大学大学院医学研究科客員教授 **坂上 元祥** 先生



開催日 平成26年2月13日(木) 10時~14時

場所 健康保険組合連合会兵庫連合会 会議室

■プログラム

| | | |
|------------------------------------|-----------|-------------------------------------|
| 9:30~ | 受付 | |
| 第1部:専門医の講演 | | |
| 10:00~ | 講演 | ●糖尿病についてのお話 |
| 第2部:プチッと健康セミナー(保健師・健康運動指導士) | | |
| 11:05 | 血压測定・問診 | |
| | 講義 | ●なぜ血糖測定をするのか? ●内臓脂肪と生活習慣病の関係 |
| | 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 ●お酒と血糖値の話 |
| | 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。
- 糖尿病について知りたい、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。
- 運動不足がち。
- 今後のため勉強したい。
- 健康管理の指導的立場の方に。

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。

昼食をはさんで血糖測定を5回実施。

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26年2月13日開催分)

平成 25 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) | | | |
| 氏名 | | 年齢 | 歳 |
| 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。