

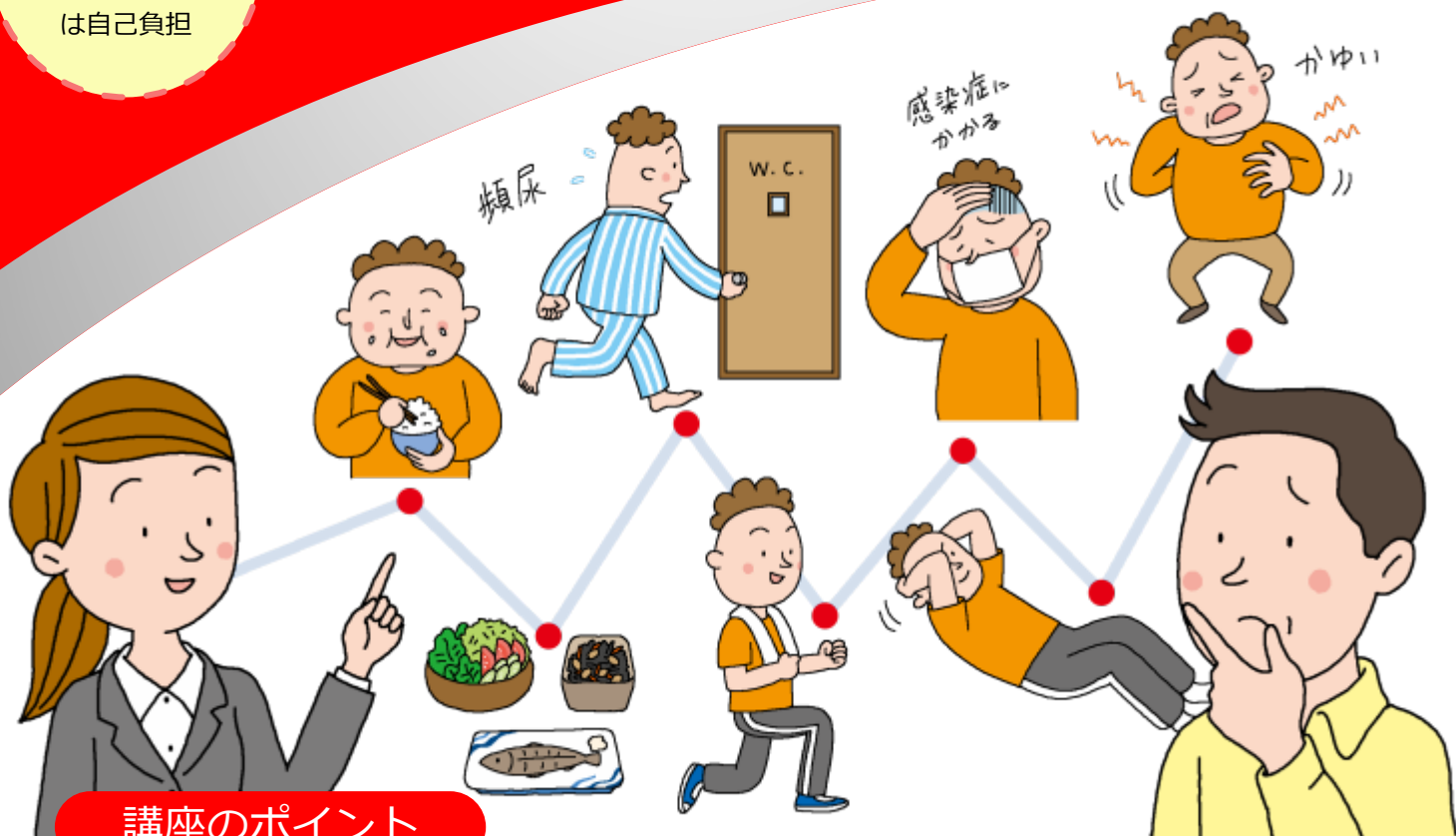
糖尿病予防
コース

無 料

昼食付、交通費
は自己負担

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」



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。

開催日	開催地	会場
2023年 9月 9日(土)	東京都	東京洋服会館ジェントリーホール
2023年11月11日(土)	大阪府	大阪私学会館
2023年12月 9日(土)	神奈川県	神奈川県中小企業センタービル
2024年 2月 3日(土)	埼玉県	大宮ソニックシティ

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。

伊藤忠連合健康保険組合

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 ～自宅ですぐにできる筋トレ～ ・ 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

申込要項	[申込対象]	被保険者及びその家族
	[申込方法]	開催日の3週間前までに、【個人情報利用にあたっての同意について】をご確認のうえ、当組合ホームページ「介護・健康教室」よりお申込みください。 ご家族で参加される場合は、おひとり様づつお申込みをお願いします。 お申込先URLはこちら↓ https://ssl.kenpo-net.jp/itcrengo/mail/app/top/contact/kenko ・ 講座開催時間は、10時～15時 9時30分より会場での受付を開始します。 ・ 受講料、昼食代は、健保組合が負担します。 ・ この教室は複数の健康保険組合が共同で実施しております。 当日のキャンセルはできるだけお避けください。 ・ 受講日の1週間前までに、受講票とご案内を教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団よりお送りします。 ・ 最少催行人数に満たない場合は開催を中止し、1週間前までにご連絡いたします。 ・ 会場までの交通費は自己負担です。
	[申込・問合せ]	伊藤忠連合健康保険組合 保健事業課 住所：〒103-8427 東京都中央区日本橋小伝馬町15-14 TEL：03-3662-9953 FAX：03-3662-9955

【個人情報利用にあたっての同意について】 介護・健康教室への申込時に入力された個人情報は、本教室の実施、及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び教室の運営団体である（公財）総合健康推進財団が共同利用します。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本講座の参加状況を事業所と共有し、事業所より参加勧奨や継続フォローを行います。これらの目的以外で第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込みください。