

「血糖値高め」のうちに対策!

血糖値を上げにくい生活術

- 時間 13:30~16:00 (受付13:00~)
- 場所 県民健康センター
- 対象 健康診断で血糖値が高めと言われた方
糖尿病予防に関心のある方
- 参加費 500円
- 定員 20名(要予約・先着順)
- 持ち物等 健康診断の結果(ある方のみ)、
筆記用具、タオル、飲料水、
動きやすい服装・靴、エプロン、三角巾

令和5年
11/26
(日)



時間	会場	内容	講師
13:30~14:00	1階 身体計測室	まずは自分の体を知ろう 身体計測(身長、体重、体組成)、握力測定 簡易随時血糖測定(希望者のみ)	
14:10~14:25		糖代謝異常の病態と検査値の見方	医師 田中正樹
14:25~14:50	2階 大研修室	血糖値を上げにくい生活習慣	保健師 上田加奈子
14:50~15:20		運動の効果と効果的なタイミング 歩行速度チェック	健康運動指導士 長谷川敏彦
		休憩	
15:30~16:00	2階 栄養教室	血糖値を上げないおやつを食べ方 低糖質のおやつを作ろう!	管理栄養士 進士美和 杉本美鶴



(公財)福井県健康管理協会
県民健康センター

☎ 0776-98-8000

〒910-3616

福井県福井市真栗町47-48

お申込み・お問い合わせ

申込開始 9/25(月)

申込締切 11/22(水)17時

