

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」

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

2023年12月9日（土） 午前10時00分～午後3時00分（受付9:30時開始）

会 場

神奈川中小企業センタービル 第二会議室

住所：神奈川県横浜市中区尾上町5-80 JR関内駅北口より徒歩5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。

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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●運動で血糖値を下げる <ul style="list-style-type: none"> ・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 <ul style="list-style-type: none"> ・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