

令和2年度

菊池市健康づくりスタート支援事業

平成30年度参加者の71%がHbA1cが改善

血糖下げようセミナー

※新型コロナウイルスの状況次第では中止や変更等を行う場合があります。

I 期

7月21日(火)

7月28日(火)

II 期

8月19日(水)

8月26日(水)

※詳細は裏面参照をご覧ください。

こんな方にオススメの内容です。

- 血糖値を改善したい。HbA1cを改善したい。
- 血糖値が高いと言われたけど、どうしてよいかわからない。
- 糖尿病になる前に改善したい。
- 忙しくて回数の多いセミナーには参加できない。
- 糖尿病と診断され、生活習慣を改善すると言われたが方法がわからない。

【プログラムの内容】

初回計測(血液検査・筋肉量・体脂肪量計測等)

血糖下げようセミナー(全2回)

◆だから血糖は上がる、こうすれば下がる

〇〇が減れば血糖は下がる

◆食べて下げる血糖値

いつもの〇〇を見直すと血糖が下がる!?

◆動いて下げる血糖値

ステイホームでも血糖を下げる運動は〇トレ

継続支援(LINE・電話等)

最終計測(血液検査・筋肉量・体脂肪量計測等)

平成30年度参加者の声!!

「血糖値、コレステロール値ともに下がり筋肉量が増えて頑張る励みになりました。」

「血糖を下げる効果的な食べ方、動き方の方法がわかりました。」

平成30年度参加者の例

Aさん 60代 女性

(参加前)
血糖値 128
HbA1c 6.6

(参加後)
血糖値 117
HbA1c 6.1

セミナー詳細

- 対象 菊池市にお住まいの方で以下の条件を満たす方
空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上の方
※治療中の方は予め主治医にご相談ください。
- 定員 各15名
※初めての方、国民健康保険の方は優先的にご案内します。
- 参加費 1000円(検査2回分)
- 時間 13:30~15:30(受付:13:00)
- 場所 菊池養生園保健組合
- お問い合わせ 0968-41-8995(直通) 担当:松浦・田中

お申込み方法

- ① スマホで簡単申し込み
(申し込みフォームに遷移します)



- ② 申し込み用紙
詳しくは裏面をご覧ください

【血糖下げようセミナー申し込み用紙】

必要事項をご記入の上、各支所の下記窓口または菊池養生園保健組合へご持参ください。
(養生園のみFAXまたは郵送での申し込みが可能です。)

氏名

生年月日

ご住所

ご連絡(TEL)

保険証の種類 国民健康保険 その他

ご希望のコース、初回計測の日程希望日にをお願いします。

I 期コース

初回計測希望日

7/6 (月)

7/7 (火)

7/8 (水)

II 期コース

初回計測希望日

7/27 (月)

7/28 (火)

7/29 (水)

キリトリ

【申し込み先】

菊池市役所 健康推進課 25-7218 七城支所 市民生活課 25-1060
泗水支所 市民生活課 25-2150 旭志支所 市民生活課 25-3331

菊池養生園保健組合 41-8995 (直通) FAX 38-5899
〒861-1201 菊池市泗水町吉富2193-1

お申込み後、詳しいご案内をお送りいたします。

【コース日程の詳細】

期	初回計測日	セミナー		自宅での取り組み (継続支援)	最終計測日 (当日結果説明)
		1回目	2回目		
I 期	7/6 (月) ~7/8 (水) いずれか1日	7/21 (火)	7/28 (火)	7/29-10/19	10/20以降
II 期	7/27 (月) ~7/29 (水) いずれか1日	8/19 (水)	8/26 (水)	8/27-11/17	11/18以降

感染症予防対策を実施します。

- ◆体調確認、体温を測定します。
※当日、体調不良の方、37度以上の熱がある方は参加をお断りします。
- ◆マスクの着用やアルコールによる手指消毒をお願いします。
- ◆1時間に2回以上定期的に、窓やドアを開け換気を行います。
(気候が良い時は常時換気を行います。)
- ◆真正面の配置を避け、身体的距離(最低1m、できるだけ2mの間隔を空ける)を保ちます。
- ◆息のあがるような運動の実践は行わず、デモンストレーションのみとします。