

基礎から考える食事と運動

血糖コントロール教室

定員10名(先着順)

12/22(月) 9時 申込み受付開始



教室の詳細は
市ホームページをご覧ください

対象者

瑞穂市在住の40~69歳でヘモグロビンA1c5.6~6.4%の糖尿病未治療のかた

日程

1/23(金)	血糖の仕組みを知ろう
75 g 糖負荷試験	血液検査で血糖値とインスリン量（血糖値を下げるホルモン）を測定 ▶ 検査期間：1/24(土)～1/30(金)のいずれか1日で医療機関に受診
2/16(月)	動いて血糖コントロール
3/ 2(月)	食べ方で血糖コントロール
3/17(火)	次年度の健診に向けて

- 原則、すべての日程にご参加ください
- 2/16(月)と3/17(火)は筋トレやウォーキングなどの運動を行います
医療機関受診中ののかたは、運動制限について医師にご確認ください

時間

13時30分～16時（受付開始 13時）

場所

巣南保健センター（西部複合センター1階）

受講料

1,500円（75g糖負荷試験検査費）検査時に医療機関でお支払ください

申込方法

健康推進課にお電話ください

- ▶ 受付期間：令和7年12月22日(月) 9時～令和8年1月15日(木)
「血糖モニタリング体験会」に参加予定のかたは申し込みはできません
- ▶ 75g糖負荷試験を受けられる医療機関をお伺いします。事前に下記よりお選びください
明石クリニック、国枝医院、さくらクリニック、高木クリニック、所内科医院、名和内科、
広瀬内科クリニック、福田内科医院、みずほクリニック、吉村内科、若園医院（50音順）

申込み・問い合わせ：瑞穂市 健康推進課 電話：058-327-8611（平日8時30分～17時15分）