

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
75g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

巢南保健センター(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いください

## 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)