

基礎から考える食事と運動

血糖コントロール教室

令和9年1月12日(火) 受付開始

申込方法等の詳細は
市ホームページをご覧ください



「血糖モニタリング体験会」に申し込み予定のかたは、
申し込みはできません

対象者

40～69歳でヘモグロビンA1c5.6～6.4%の糖尿病未治療のかた

- 過去にこの教室に参加したことがないかたが対象となります
- 年齢基準日：令和8年4月1日時点

日程

2/ 2(火)	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：2/3(水)～2/10(水)のいずれか1日で指定医療機関を受診	
2/19(金)	動いて血糖コントロール
3/ 2(火)	食べ方で血糖コントロール
3/23(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
- 2/19(金)と3/23(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

13：30～16：00（受付開始 13：10）

会場

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

《問い合わせ》 瑞穂市 健康推進課 電話：058-327-8611（平日9時～16時30分）