

糖尿病になりにくい体づくりのための

# 血糖コントロール教室

## 75g糖負荷試験(血液検査)で あなたのインスリン量がわかります

砂糖水を飲み、時間を追って4回の採血をすることで、糖尿病のなりやすさやインスリン(血糖値を下げるホルモン)の効きやすさを調べる血液検査です。検査後の教室では、結果にあわせた糖尿病予防の工夫をお伝えします

●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

●教室日程

日にち	内容
2/4(火)	糖の仕組みを知ろう
75g糖負荷試験 ※医療機関で検査を受けます 《検査期間》2/6(木)～2/12(水)のいずれか1日	
2/21(金)	運動で血糖コントロール
3/5(水)	食事で血糖コントロール
3/24(月)	次年度の健診に向けて

※原則すべてに参加できるかたが対象です

●時間 13:30～16:00 (受付開始 13:00～)

●場所 巢南保健センター (西部複合センター1階)

●費用 1,500円 (75g糖負荷試験検査費)  
※受診時、医療機関にお支払いください

定員

10名(先着順)

体を動かして  
糖を消費!

要予約

1/10(金)～1/27(月)まで

電話：058-327-8611 (健康推進課直通番号) 平日8:30～17:15 ※土日・祝日除く

※「血糖モニタリング体験会」参加予定のかたは本教室の予約はできません

★予約の際に、75g糖負荷試験を受ける医療機関を下記より選びお知らせください

- ・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