

参加者募集

糖尿病は高血糖状態が持続する病気です。

血糖値の変化を体感し、効果的に生活習慣の改善に役立てよう！

血糖値測定型！糖尿病予防プログラム

1日の血糖値の変化を体感



講座のポイント

1日の自分自身の血糖値の変化を体感することから、予防・治療に役立てることを目的とするコースです

- 食事による血糖値への影響を自身の血糖値から体感していただけます。
- 運動による血糖値への影響を自身の血糖値から体感し、効果的なタイミングを学べます。

現在、人工透析は医療費を増大させる大きな課題として取り上げられています。日本再興戦略(平成25年6月14日)では、特に具体的な事業として「糖尿病性腎症予防事業」が位置づけられるなど、国をあげて糖尿病対策が強化されています。

糖尿病の発症・重篤化を防止するポイントとして、血糖値管理があげられていますが、多くの方は1日の血糖値の変化を認識しておらず、効果的な対策に取り組んでいない傾向がみられます。

SCSK健康保険組合では、被保険者及びそのご家族に向けて、健康に関する様々な内容をより良く理解していただくための健康教室を、他の健康保険組合と共同で開催しています。この教室の中では「食事前」「食後30分」「食後90分」の血糖値を測定する等、1日の中での血糖値変化を体感するとともに、効果的な生活習慣の改善方法を学び、血糖値管理のポイント、糖尿病の発症・重篤化の防止を図ります。

参加者の声

- 血糖値の実測、運動実技などを織込んだプログラムで、理解しやすく内容が身につき易いと思いました。
- 今まで両親の血糖値を聞いても右から左でしたが、この機会にその状態が良いのか悪いのかが分り理解でき、関心を持てるようになりました。又、自身も予備軍の仲間入りに気付いて良かったです。

日時	平成26年8月30日(土) 午前10時～午後3時 (受付9時30分開始)
会場	ワークピア横浜 2階「くじゃく」 神奈川県横浜市中区山下町24-1 地下鉄みなとみらい線「日本大通り」駅 徒歩5分 JR京浜東北線「石川町」駅より徒歩13分
参加費	無料 (昼食付、交通費は自己負担)

カリキュラム

時間	項目	内容(予定)
10:00~10:15	はじめに	・開講のあいさつ
10:15~12:00	<講義> ■そうだったのか糖尿病	●糖尿病の基礎知識 ●自分の血糖値から糖尿病のリスクを確認する
	<講義> ■食べ物の違いで血糖値の上がり方は変わる①	・血糖測定①(空腹時血糖)
12:00~12:45		昼食
13:00~14:50	<講義> ■食べ物の違いで血糖値の上がり方は変わる②	・血糖測定②(食後血糖) ●食事内容の違いによる血糖値への影響 ●食後高血糖対策
	<講義> ■運動で血糖値を下げよう	●運動で血糖値を下げる ・血糖値を下げる運動の実際 ~自宅で簡単にできる筋トレ~ ・血糖測定③(運動後血糖) ●運動で血糖値が下がるわけ ・運動の効果と効果的なタイミングを学習する ●今後の効果的な取り組み
14:50~15:00	まとめ	・閉講のあいさつ ・アンケート記入

募集要項

[申込み対象]	被保険者及び被扶養者(16歳以上) ※参加者のうち1名が上記の参加資格を満たしていれば、 被扶養者以外の16歳以上のご家族も参加できます。 ※1回の申込みにつき2名まで。
[申込方法]	申込書に必要事項をご記入の上、以下提出先までお申込みください。 申込書
[申込締切]	8月7日(木)9:00
[受講者への通知]	ご予約が確定した時点で、「受講のご案内」を被保険者にご郵送いたします。



■ 申込書提出先 ■

- 郵便▶▶▶東京都港区南青山2-26-1 SCSK青山ビル2階
- 社内便▶▶▶SCSK青山ビル2F SCSK健康保険組合 田村宛
- FAX▶▶▶03-6438-4001
- Email▶▶▶KENKOU-KANRI.SP@scsk.jp

件名:「受講申込書」

本文:「受講申込書」の記入項目を記載してください。

注意:フリーメールはご利用いただけません。送信済みであってもセキュリティの関係で受診確認ができない場合がございます。