

血糖値の変化を確かめてみよう！

「血糖値測定型！糖尿病予防教室」

～国民病ともいえる糖尿病の知識を再認識～

時 間	項 目	内 容	講 師
10:00～10:15	はじめに	●開講あいさつ	
10:15～12:00	<講義> ■そうだったのか 糖尿病	●今の生活習慣を振り返ってみよう ●糖尿病の基礎知識 ・糖尿病が起こるしくみ ・糖尿病の怖さは合併症 ・糖尿病の検査と診断 ●1日の血糖値の変化 ・自分の随時血糖測定から糖尿病のリスクを確認する	管理栄養士 看護師 保健師等
	<測定①>	≪血糖測定①≫（空腹時血糖）【11:45】	
12:00～13:20	<昼食・講義> ■食べ物の違いで 血糖値の上がり方は 変わる	≪昼食≫ ●食習慣と血糖 ・食事内容の違いによる血糖値への影響 ・食後高血糖対策 ・糖尿病を予防する食習慣 ≪昼休憩≫	
	<測定②>	≪血糖測定②≫（食後血糖）【12:45】	
13:20～14:40	<実技> ■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～	健康運動指導士
	<測定③>	≪血糖測定③≫（運動後血糖）【14:00】	看護師 保健師等
	<講義> ■運動で血糖値が下がる理由	●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	健康運動指導士
14:40～14:55	まとめ	質疑応答	管理栄養士 看護師 保健師等
14:55～15:00	おわりに	●閉講あいさつ ・アンケート記入	