

参加費
無料

血糖変化が見える👁️ 健康教室のご案内



教室の内容

- ✓ 個人に合わせた生活習慣病予防の **運動プログラムを提案!**
ご自宅で運動する教材 (ステップ台) を貸与します
- ✓ 食事と **血糖の変化の関係をグラフ化!**
食習慣のチェックをしてみましょう!
日常の血糖変動が見える装置を貸与します

教室のながれ

第1回
体力測定

10月中旬

第2回
結果返却
(2週間後)

11月中旬

3か月間

ご自宅でトレーニング

第3回
体力測定

1月中旬

第4回
結果返却
(2週間後)

2月中旬

教室の内容

体脂肪量・筋肉量・体力測定 (ステップテスト)・日常の歩数・
食事の聞き取り・日常生活の血糖値の変化

- ・ 血圧 180/100mm Hg 以上
- ・ 空腹時血糖 250mg/dl 以上

左記に該当する方は
参加をお断りする場合があります。

※かかりつけ医により運動を制限されていない方が対象となります。

※応募多数の場合は抽選とさせていただきます。(申込閉切：9月14日)

血糖変動の測定について

デジカメをお渡しするので日常の**食事**や**おやつ**の撮影をお願いします（14日間）。

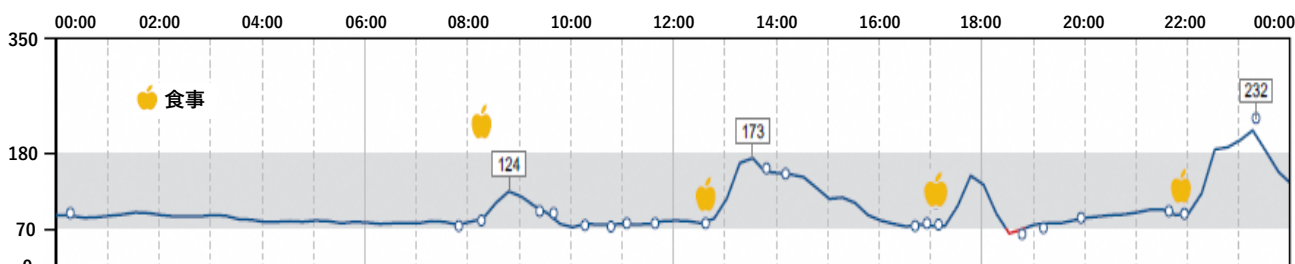
血糖が上がりやすい 食事や生活習慣が一目で分かります。

14日間の食事と血糖の変化を**個別に結果報告**、生活習慣の見直しにお役立てください。



13,000円程度の血糖測定ツールを2週間無料体験できます。

【食事と血糖値変化の結果例】



朝食 8:10



チーズトースト
ヨーグルト
はちみつ

昼食 12:40



ごはん
ドライカレー
ミニトマト

間食 17:00



麦茶
チーズせんべい
(2袋)

夕食 22:00



ごはん
唐揚げ（5個）
キャベツ
あおさの味噌汁（即席）

ステップエクササイズができる9,000円相当の運動器具を3か月無料体験できます。



インターネットからもお申し込みできます。
[お申し込みQRコード]



お問い合わせ

平戸市健康ほけん課健康づくり班 松山
TEL 0950-22-9125(内線 :2546)
(平日8:30~17:15)

