

参加費無料

恵比寿で健康！

食後高血糖をおさえよう

～スマートチェンジプログラム～

※ 交通費は自己負担となります。

血糖を下げるうらわざがあります。



日程

前半 平成29年10月21日(土曜) 9:00～15:30
後半 平成30年 1月20日(土曜) または27日(土曜) 10:00～13:00

実施場所

総合病院 厚生中央病院 東京都目黒区三田1-11-7
(恵比寿ガーデンプレイスの向かい側)

プログラムの内容と流れ

前半 内臓脂肪測定(※)と医師等による講話および食事体験

※ 内臓脂肪計による測定なのでX線の被爆はありません。

後半 調理実習

食後高血糖をおさえるための調理法

前半、後半どちらもご参加いただきます。

担当者(保健師または管理栄養士)による6か月間の継続支援をお受けいただきます。



内臓脂肪面積を測ります。

参加条件

直近の健康診断結果の**HbA1cが6.0～6.9%**で
糖尿病の治療を受けていない方

※ ご家族と参加される場合は、どちらかが参加条件を満たしている必要があります。

また、ご家族も6か月間の継続支援をお受けいただきます。

ご家族が全国土木建築国民健康保険組合以外に加入されている場合は、1,000円(食事費用と傷害保険料)を負担していただきます。

定員

28名

ご家族お二人でのご参加大歓迎！

申込締切

先着順

~~平成29年9月22日(金曜)~~

平成29年9月28日(木曜)

※申込締切日を延長しました

お申込・お問合せ

全国土木建築国民健康保険組合
東京健康支援室

東京都千代田区麹町3-2 麹町共同ビル

☎03-3264-4740



プログラム

10月21日(土曜)

9:00~15:30

受付開始8:45~ 集合9:00~	内臓脂肪等の測定
9:30~	オリエンテーション
10:00~	医師による講話 「糖尿病について」
11:00~	運動プログラム 「NEATについて」
11:50~	昼食 「旬彩美食 秋の美人美男弁当」 食事プログラム① 管理栄養士による講話 「食事と運動と血糖値」
14:00~	歯科医師による講話 「糖尿病と歯について」 
15:00~	行動計画目標の設定

NEAT??
歯と糖尿病って
どんな関係??



味は折り紙つき!
毎年好評の厚生中央病院の
お料理をお楽しみください。



継続支援 メール・電話

3か月目
アンケート

1月20日(土曜)または27日(土曜)

10:00~13:00

9:30~ 受付開始	体重・血圧等の測定
10:00~	3か月のふりかえり
10:30~	食事プログラム② 調理実習 「食後高血糖になりにくいお料理は?」

1月は調理体験

ふだん料理をする人も!しない人も!
楽しく作って、楽しく食べる、
簡単料理で血糖値をおさえよう!!



継続支援 メール・電話

6か月目
アンケート

**3月
(6か月後)**

メール・電話にて最終評価

健康診断結果

健診で効果を
チェック

お疲れさまでした。
今後も応援しています☺

