

あなたも血糖値下げてみませんか？

# 血糖値 (空腹時血糖)

2017年度血糖下げようセミナー1期参加者  
26名のうち

## 19名が減少

参加者Aさん 70代 男性

《体重》**3.5kg減**

《空腹時血糖》141→**101**

《HbA1c》6.8→**6.3**

# HbA1c (NGSP)

26名のうち

## 15名が減少

血糖下げようセミナー2期

# 10月23日(月)

## スタート

参加希望者受付中！！ 詳しくは裏面をご覧ください。

裏面の申し込み書は、菊池養生園または各支所へご提出下さい。

菊池市役所  
泗水支所  
菊池養生園

健康推進課 25-7218  
市民生活課 25-2150  
(藤山・中村) 38-2820

七城支所 市民生活課 25-1060  
旭志支所 市民生活課 25-3331

# 血糖下げようセミナー2期

## 対象

菊池市にお住まいの方で、健康作りに興味のある方、  
空腹時血糖100mg/dl以上の方、HbA1c5.6%以上の方、  
または、糖尿病の予防や治療に関心のある方

※ 糖尿病治療中の方は主治医にご相談ください。

## 定員

30名（先着順：大変人気のある教室です。お早目にお申込み下さい。）

## 費用

1000円（全4回分）

## 場所

菊池養生園

回数	日程	内容	
		グループセミナー	実践
<b>【 血液検査・身体計測 】 10月16日(月)・10月17日(火)・10月18日(水)</b> ※朝から30分程度(予約制)			
1	10月23日(月) 9:00~11:00	・なぜ? どうして? 私の血糖が上がるワケ ・タイプ別 私にぴったりの血糖を下げる「食べ方」「動き方」	<b>朝食と血糖測定</b> (※お食事はご用意します) ・食べて調べて見て実感! 食後の血糖の変化 ・筋力アップがポイント! 正しい姿勢の歩き方
2	11月6日(月) 9:00~11:00	・後悔しないために! 糖尿病の合併症を知ろう ・効果的な運動のための「強さ」「時間」「タイミング」 ・血糖が上がりにくい食べ方のコツ	・ちょびっと頑張るチョコビサイズ ・一石二鳥の筋トレ、ウォーキング、ステップ運動 で血糖をどんどん燃やす!
3	11月20日(月) 9:00~11:00	・美味しく食べて続けられる食事を目指す! ・「血糖を下げるバランス食」とは? ・2週間の取り組みを語ろう	・いつもの食事のカロリーとバランスが ひとめでわかるSATシステム
<b>【 1か月間 実践してみましよう! 】 期間中にお電話をします。近況をお聞かせください。</b>			
<b>【 血液検査・身体計測 】</b> 12月11日(月)・12月12日(火)・12月13日(水)のいずれか1日 ※朝から30分程度(予約制)			
4	12月18日(月) 9:00~11:00	・検査結果で分かる 2か月間の取り組みの成果!! ・2ヶ月の取り組みの成果を語ろう!	・続けよう!!チョコビサイズと 筋トレウォーキング・ステップ運動

お問い合わせ 菊池養生園保健組合

※プログラムは、変更になる事もございます。

# 0968-38-2820

担当: 藤山・中村

申込書 切り取り

2017 血糖下げようセミナー 2期 参加申込書

お名前 \_\_\_\_\_ 連絡先 自宅 \_\_\_\_\_

ご住所 〒 \_\_\_\_\_ 携帯 \_\_\_\_\_  
菊池市 \_\_\_\_\_

生年月日 S・H \_\_\_\_\_