

参加費
無料

どけんぽ

スマートチェンジプログラム 札幌版

～血糖値を下げよう～



スケジュール(予定)

全国土木建築国民健康保険組合 札幌健康支援室 より、血糖値が気になる方を対象にしたプログラムのご案内です。

参加費無料ですので、是非この機会にお申込ください！

日時 平成29年10月21日(土) 10:00～15:50 (9:00 受付開始)

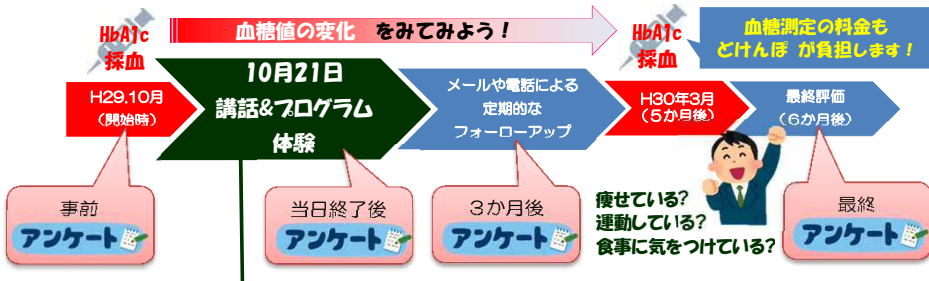
場所 全国土木建築国民健康保険組合 北海道事務所
(〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目 ※ 地下鉄大通駅 34番出口 徒歩5分)

定員 15名様 限定です！
応募多数の場合は抽選となります。当選者には後日ご連絡いたします。

対象の方 直近の健康診断結果でHbA1c(血糖値の検査)が6.0～6.9%で
血圧・血糖・脂質のお薬を飲んでいない方



無理なく続けられる 食事・運動 の方法を一緒に見つけるため
保健師・管理栄養士が6か月間継続してあなたをサポートします！
今、生活を振返ることで 得られることが きっとある！



糖尿病専門の 萬田記念病院 様の協力を得て 医師による講話、HbA1cの測定、
札幌グランドホテル での カロリーコントロールランチ が体験できます!

申込締切
9月25日(月曜日)

お申込みは 電話・FAXで!

☎ 011-806-0080
FAX 011-221-4968

全国土木建築国民健康保険組合 札幌健康支援室
〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目

9:00～9:45	受付・体重・腹囲・血圧・※血糖測定	
10:00～10:20	オリエンテーション	
10:20～11:00	栄養士による講話 「血糖値を上げない食生活」	札幌健康支援室 管理栄養士 平林 尚子
11:00～12:00	医師による講話 「糖尿病予防について」	萬田記念病院 副院長 種田 紳二 先生
12:00～12:30	※血糖測定	
12:30～13:30	昼 食 札幌グランドホテル「ビッグジョッキ」で 総カロリー 500kcal 以上 600kcal 未満 食塩相当量 3g 未満 の カロリーコントロールランチをいただきます	萬田記念病院と札幌グランドホテル の開発によるメニュー (例)
13:30～14:00	※血糖測定	
14:00～15:00	運動プログラム 「日常生活に運動をとり入れよう」	ダック スポーツ DAC SPORTS 真杉 智教 氏
15:10～15:50	※血糖測定 行動目標作成 (日頃、どのようなことに 気をつけていくかを一緒に考えましょう!) 終了式	

※血糖測定は希望者に行います