

福岡健康支援室です



佐賀県・鹿児島県・長崎県・大分県にて

健康管理担当者研修会「社員の健康管理に使える7千体験会(血糖値編)」
を開催しました！保健師・管理栄養士の講話に加え、レモンティーを飲む前後や運動をする前後の血糖値の変化をご参加の皆様にご体験していただきました。

佐賀会場



血糖値自己測定の様子

自己測定が初体験の参加者の方がほとんどで、皆さん恐る恐るでした。「こんなに簡単に測れるんですね」「初めは怖かったけど2回目からは慣れました」との声もありました。

長崎会場



保健師・管理栄養士による講話
みなさん自分の血糖値を確認しながら耳を傾けていました。

鹿児島会場



居酒屋メニューカロリー
ランキング当てクイズ
何気なく選んでるメニュー、意外と高カロリーです！

息を止めずゆっくり行うのが効果的♪

大分会場



実施した運動の一例： 壁を用いた腕立て伏せ

意外とつらい！でも、短い時間だったらがんばれるかも！高かった血糖値がびっくりする程下がっていました！「これ位なら家でも会社の休憩時間でもできそう」との声があがっていました。

「会社に戻って従業員に伝えたい」「このような講話を現場でも実施してほしい」「普段わからない自分の血糖値の変動を知ることができて勉強になった」等、各会場にてうれしいお声を頂きました♪

来年度も工夫を凝らした研修会を考えております。ご参加をお待ちしております。また、同様の内容で保健師・管理栄養士が事業所へ赴いて従業員様に向けて実施することももちろん可能です！

福岡健康支援室までお気軽にお問い合わせください。

