

家族で
乗り越えよう！

どけんぼ

体験型保健指導

～糖尿病にならないために～

「食事と運動で血糖値改善」

恵比寿ガーデンプレイス向かいの厚生中央病院別館4階 どけんぼヘルシースタ
ジオにおいて令和元年11月23日（土曜）糖尿病予防プログラムを開催しました。

6組12名のご夫婦が参加し糖尿病看護認定看護師による講話や保健師、管理栄養
士による食事と運動で血糖コントロール方法を学んでいただきました。



姿勢がいいですね！



足の血流
チェック！

今後も様々なプログラムを開催します。

本組合ホームページでご案内しておりますので、ぜひご参加ください。

また、健康・栄養に関する教育・相談後の指導も

承りますので、ぜひお申込みください。



お問合せ・お申込み先

全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室

TEL : 03-5725-2261 (受付時間 平日 8:45~17:15)