

Smart Change Program
スマートチェンジプログラム
～血糖値を下げよう～

申込締切
5月27日(金曜日)

血糖値が気になる方を対象にした「スマートチェンジプログラム」が今年も開催されます。
一緒に楽しみながら1泊2日の体験プログラムを受けていただき、生活習慣を見直してみませんか？

・参加条件

直近の健康診断結果の**HbA1cが6.0～6.9%**の方で
①又は②に該当される方

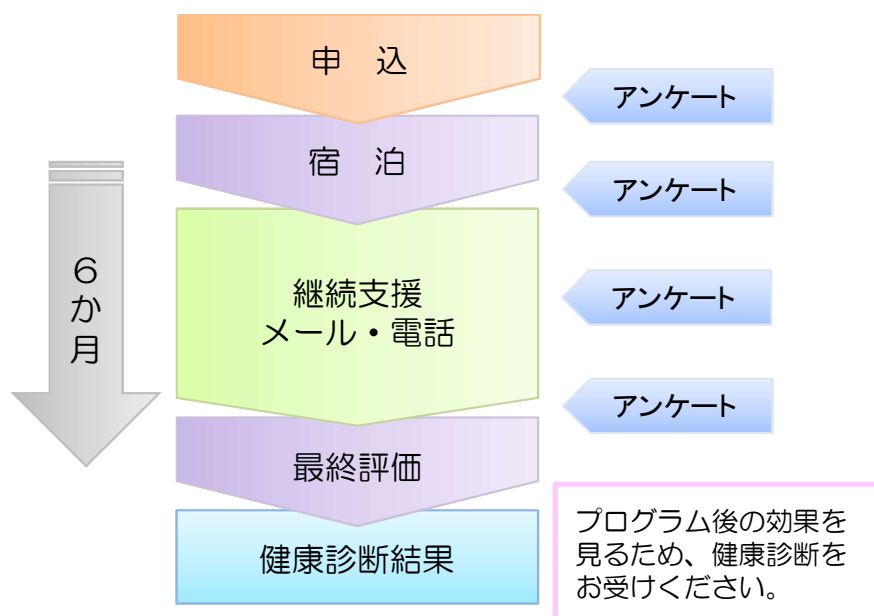
- ①糖尿病の治療を受けていない方
- ②特定保健指導の対象者

【伊豆山荘（熱海）コース】

ご家族と参加されるプログラムとなります。
ご家族の参加条件については裏面をご覧ください。

・スマートチェンジプログラムの流れ

専任担当者（保健師又は管理栄養士）からのメールや電話による
支援（6か月）をお受けいただきます。



・ご希望のプログラムコースをお選び下さい

厚生会館（東京）コース

日程：平成28年6月18日（土）～19日（日） 1泊3食
宿泊地：厚生会館ホテル（千代田区平河町1-5-9）
定員：16名
費用：無料（交通費はご負担ください）
スケジュール：裏面をご覧ください

宿泊をされない方でも
ご参加いただけます。



ご家族と一緒にプログラムに参加してみませんか？

伊豆山荘（熱海）コース

日程：平成28年7月1日（金）～2日（土） 1泊2食
宿泊地：伊豆山荘（熱海市伊豆山字堀坂447-1）
定員：14名（**原則ご家族1名と一緒にご参加ください**）
費用：無料（交通費はご負担ください）*駐車場あり
スケジュール：裏面をご覧ください

各プログラムで開催曜日が異なりますのでお申込の際はご注意ください。
お申込多数の場合は抽選とさせていただきます。また、プログラムは変更となる場合がございますので、ご了承ください。プログラム詳細については裏面をご覧ください。

お申込・お問合せ

全国土木建築国民健康保険組合 保健事業部（データヘルス班）
東京都千代田区平河町1-5-9 厚生会館

☎03-6674-1671



厚生会館（東京）コース

6月18日（土）：厚生中央病院（恵比寿）		6月19日（日）：厚生会館（平河町）	
～10時	厚生中央病院にて受付	～8時	血糖測定（希望者）
10～11時	オリエンテーション 健康診断結果の見方等	8～9時	食事プログラム&朝食 「ごはんを計量してみよう」 (朝食後チェックアウト)
11～12時	医師による講話 「糖尿病について」	9～11時	運動プログラム VKT【健康卓球】 一般社団法人卓球で日本を元気にする会
12～14時	昼食（昼食後cookpad本社へ移動します） cookpad おいしい健康 ご自身に合わせたレシピを検索できるサイト 「おいしい健康」をご紹介します！ クックパッドからのワンポイントアドバイスも！	11～12時	行動目標発表 終了式
14～15時	食事プログラム 「食事バランスについて」	プログラムは変更となる場合がございますので ご了承ください。	
15～16時	糖尿病療養指導士による 「血糖値とセルフケアについて」	開催場所について	
16～18時	恵比寿ウォーキング エビスビール記念館	厚生会館コースは厚生中央病院 (恵比寿)と厚生会館(平河町) で行うプログラムです。 1日目は厚生中央病院に直接お越 しください。	
18～20時	食事プログラム&夕食 「血糖値を上げない食生活」		
20時～	厚生会館チェックイン		



伊豆山荘（熱海）コース

7月1日（金）		7月2日（土）	
～13時	伊豆山荘にて受付	7～8時	血糖測定（希望者） モーニングウォーク（希望者）
13～14時	オリエンテーション 健康診断結果の見方等	8～9時	食事プログラム&朝食 「ごはんを計量してみよう」 (朝食後チェックアウト)
14～15時	医師による講話 「糖尿病について」	9～11時	食事プログラム 「食事バランスについて」
15～16時	保健指導プログラム 「血糖値を上げない生活習慣」	11～12時	行動目標発表 終了式
16～18時	運動プログラム VKT【健康卓球】 一般社団法人卓球で日本を元気にする会	プログラムは変更となる場合がございますので ご了承ください。	
18～19時	チェックイン・休憩	ご家族の参加条件	
19～20時	食事プログラム&夕食 「血糖値を上げない食生活」	<ul style="list-style-type: none"> ・全国土木の被保険者 ・30歳以上 ・6か月間のプログラムにご参加いただける方 	
20時～	個別相談（希望者） 卓球トーナメント（ダブルス） (希望者)		

伊豆山荘（熱海）コースはご家族と一緒にのプログラムとなっておりますが、お一人様でお申し込いただくこともできます。その場合は相部屋となる場合もございます。

