

参加費  
無料

どけんぽ

昨年も大好評!

# スマートチェンジプログラム 札幌版

～血糖値を下げよう～



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30年9月1日(土) 9:30~15:50 (9:15 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  
血糖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、生活を振り返ることで 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、  
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  
7月31日(火曜日)

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

## スケジュール (予定)

9:15~9:30	受付	
9:30~9:50	オリエンテーション	
9:50~10:10	体重・腹囲・血圧・※血糖測定	
10:10~11:00	栄養士による講話 <b>「血糖値を上げない食生活」</b>	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 <b>「糖尿病予防について」</b>	萬田記念病院 副院長 種田 紳二 先生
12:00~12:30	※血糖測定 徒歩で札幌グランドホテルへ移動	
12:30~13:30	昼食 <b>札幌グランドホテル「ビッグジョッキ」で</b> 総カロリー 500kcal 以上 600kcal 未満 食塩相当量 3g 未満 の <b>カロリーコントロールランチ</b> 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)  <b>お昼ご飯付き</b>
13:30~14:00	徒歩で北海道事務所へ移動 ※血糖測定	
14:00~15:00	運動プログラム <b>「日常生活に運動をとり入れよう」</b>	ダック スポーツ DAC SPORTS 真杉 智教 氏
15:00~15:50	※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

スマートチェンジプログラム 札幌版  
～血糖値を下げよう～

申込締切  
7月31日(火)



# 参加申込書

被保険者証

記号 71-

番号

勤務先名

ふりがな  
氏名

自宅住所

〒

自宅以外に書類送付を希望する場合の住所

〒

自宅の電話番号

日中連絡がつく電話番号（携帯電話等）

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