



スマートチェンジプログラム

糖尿病を予防しよう
血糖値を下げるコツを教えます



毎年大好評の「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」が愛知県で開催されます。ご家族と一緒に楽しみながら1泊2日の体験プログラムで血糖値を下げる生活習慣を身につけましょう。参加をお待ちしております。

昨年のスマートチェンジプログラム



日程 10月27日 (土) 11時 ~ 10月28日 (日) 12時
1泊2日

場所 あいち健康プラザ
宿泊先：同施設内「あいち健康プラザホテル」
愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1-1
JR名古屋駅から東海道本線大府駅まで13分
知多バス12分「あいち健康プラザ」下車



参加条件

- ・直近の健康診断結果のHbA1cが6.0~6.9%の方で糖尿病の治療を受けていない方とご家族
- ・6か月間の電話・メールでの継続支援をご家族の方も受けていただきます。

*このプログラムは原則ご家族と一緒に参加いただくプログラムとなっておりますが、お一人で参加していただくことも可能です。(相部屋となる場合がありますのでご了承願います。)

お問合せ・申込み先 (お申込みは、電話又は参加申込書をファクシミリ送信してください。)



全国土木建築国民健康保険組合
名古屋健康支援室・大阪健康支援室

名古屋 TEL 052-688-7001
大阪 TEL 06-7660-0090

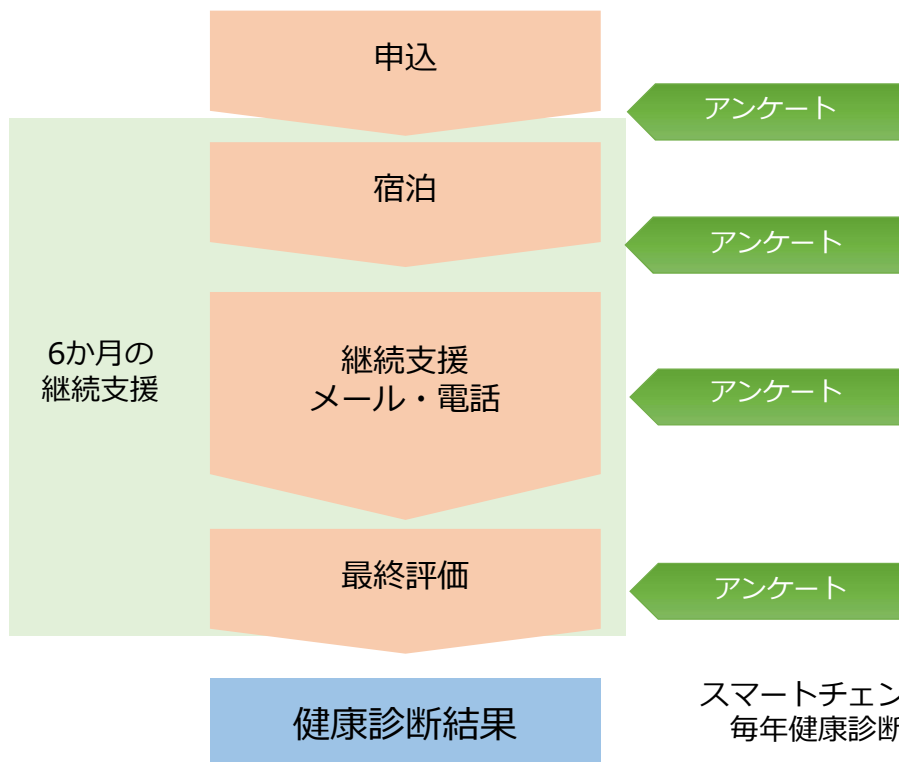
プログラムスケジュール（予定）

	時間	スケジュール
1 日 目	～11：00	「あいち健康プラザ」集合
	11：00～11：30	オリエンテーション
	11：30～12：00	保健指導プログラム「生活習慣の振り返り」
	12：00～13：20	昼食（バランス弁当）
	13：20～15：10	保健指導プログラム「健康度評価」（簡易コース）
	15：10～16：10	医師による講話「糖尿病について」
	16：10～16：30	保健指導プログラム「健康度評価の結果説明」
	16：30～17：00	休憩
	17：00～18：30	栄養指導プログラム「血糖を上げない食生活」
	18：30～20：00	夕食（ヘルシー御膳）
2 日 目	7：00～7：30	保健指導プログラム「健康状態チェック」
	7：45～9：00	朝食（特別ヘルシーモーニング）
	9：00～11：00	運動指導プログラム「血糖を下げるための運動」
	11：00～12：00	修了式



プログラムの流れ

担当の専門職（保健師・管理栄養士）からメールや電話による継続支援（6か月）を受けていただきます。



スマートチェンジプログラム終了後は毎年健康診断をお受けください。

*送付状は不要です

平成30年 月 日

【送信・送付先】

〒461-0002

名古屋市東区代官町3-4-25

全国土木建築国民健康保険組合

名古屋健康支援室 行き

FAX：052-979-6606

スマートチェンジプログラム（10月27～28日）
参加申込書

【参加者情報】

被保険者証 記号番号	71- -	
参加者氏名	組合員	ふりがな
	家族	ふりがな
連絡先	住所	〒
	日中連絡可能な電話番号をご記入ください。	
	TEL	<input type="checkbox"/> 自宅 <input type="checkbox"/> 会社 <input type="checkbox"/> 携帯

【質問事項】

次の内容にお答えください。

アレルギーの有無について

食物アレルギーはありますか？

（有の場合は 具体的に記入してください）

無 ・ 有（ ）

本申込書に記入していただいた内容は「個人情報の保護に関する法律」に従い目的の範囲内で使用いたします。