

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しください!

日時 令和元年8月3日(土) 9:30~16:00(9:00 受付開始)

場所 全国土木建築国民健康保険組合 札幌健康支援室
(〒060-0052 札幌市中央区南2条東1丁目1番地14 住友生命札幌中央ビル9階)

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** の方法と一緒に**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!
詳しくは裏面をご覧ください。

申込締切
7月10日(水曜日)

お申込みは **電話・FAX**で!

☎ 011-806-0080
FAX 011-241-1383

全国土木建築国民健康保険組合 札幌健康支援室
〒060-0052 札幌市中央区南2条東1丁目1番地14
住友生命札幌中央ビル9階

スマートチェンジプログラム 札幌版

～血糖値を下げよう～

スケジュール(予定)



9:00～9:30	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 「血糖値を上げない食生活」	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 「糖尿病予防について」	萬田記念病院 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 札幌グランドホテル「ビッグジョッキ」で 総カロリー 500kcal 以上 600kcal 未満 食塩相当量 3g 未満の カロリーコントロールランチ 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) お昼ご飯付き
13:30～14:00	徒歩で 札幌健康支援室 へ移動 ※血糖測定	
14:00～15:00	運動プログラム 「日常生活に運動をとり入れよう」	ダック スポーツ DAC SPORTS 真杉 智教 氏
15:00～16:00	※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	 6か月後の なりたい自分を イメージしよう！

※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～



参加申込書

※ 令和元年8月から6か月間 被保険者資格を有する方が対象です。一緒に頑張りましょう！

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 011-241-1383
全国土木建築国民健康保険組合 札幌健康支援室
〒060-0052 札幌市中央区南2条東1丁目1番地14
住友生命札幌中央ビル9階