

名古屋健康支援室・大阪健康支援室共同開催

申込締切

9月20日

定員になり次第
締め切らせて
いただきます

スマートチェンジプログラム

糖尿病 予防

血糖値を下げるコツを教えます

参加費無料
(1泊3食付)
定員25名

※交通費のみ自己負担

「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」を今年も開催します。ぜひこの機会に、1泊2日の体験プログラムでご家族と一緒に血糖値を下げるための生活習慣を身につけませんか。

日程 10月26日(土) 11時～10月27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」



天然温泉
もりの湯

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そのご家族
- ・今年度30歳以上65歳以下の方
- ・一緒に参加される方も当組合の被保険者資格をお持ちの方

*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。)

昨年のスマートチェンジプログラム



ご飯の
計量体験



血糖値を
下げる運動



修了式

体重や腹囲も減少!
洋服のサイズダウンは嬉しい悲鳴!?
半年間の取組み成果(平均値)
体重-1.9kg・腹囲-2.8cm

お申込み・お問い合わせ先

全国土木建築国民健康保険組合

名古屋



052-688-7001

名古屋健康支援室・大阪健康支援室

大阪



06-7660-0090

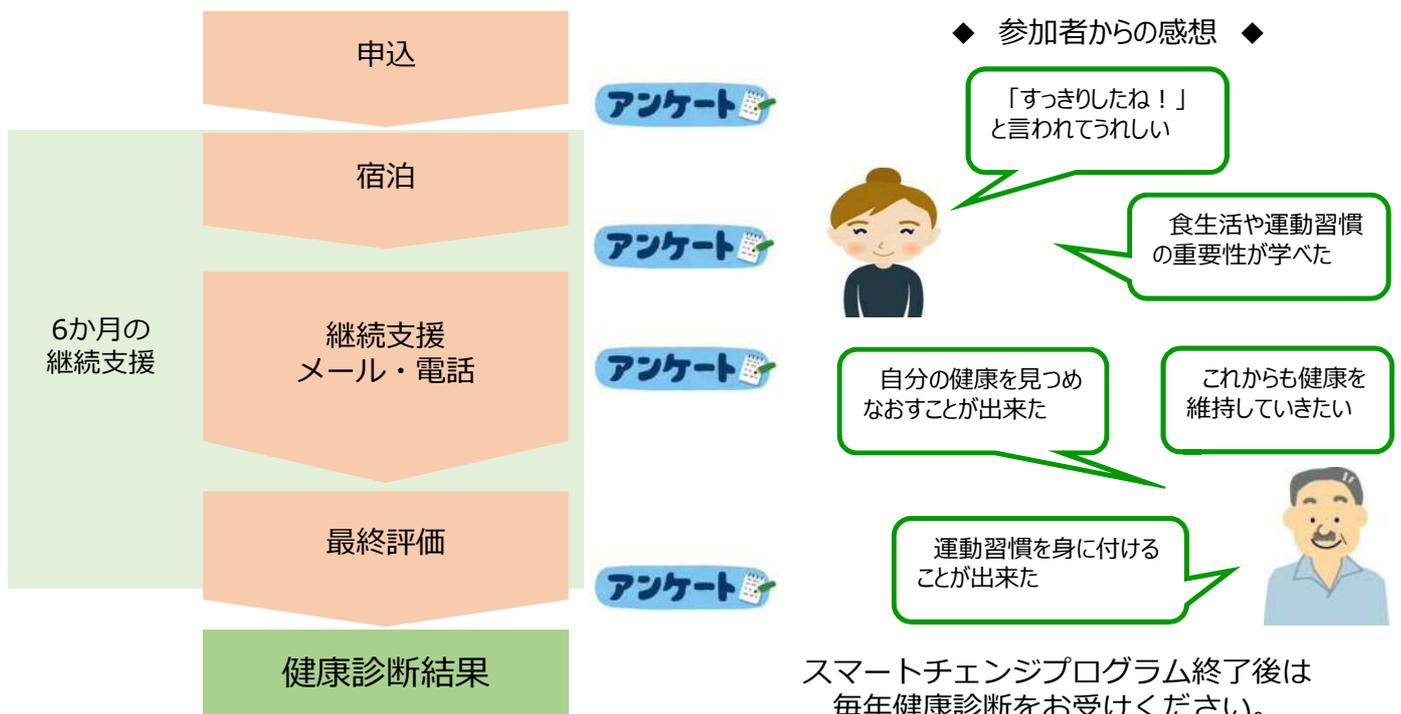
プログラムスケジュール（予定）

	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） ※血圧やBMIの数値によっては、健康度評価において一部実施出来ない場合があります
	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「血糖値を上げない食生活」
	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「血糖値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）をご家族の方も受けていただきます。



*送付状は不要です

令和 元年 月 日

【送信・送付先】

〒540-0035
大阪市中央区釣鐘町 2 - 4 - 9
全国土木建築国民健康保険組合
大阪健康支援室 行き
FAX : 06-6946-7806

スマートチェンジプログラム（10月26～27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。