

健診結果が返ってきた今がチャンス!!
1日で高血糖の原因と予防方法が丸分かり!

血糖スリム教室

**参加費
無料**

～気になる血糖の疑問にお答えし、
血糖コントロールのコツをお伝えします～

血液中の糖が多い状態が続くと、気づかないうちに全身の血管が傷つけられ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。予防には症状が出る前の早い段階から食事や生活習慣の改善が必要です。

一緒にしなやかな血管づくりを始めましょう。



日時	会場	申込期間
8月 3日(火)	四季健康館 ☎48-0221	7/13(火) ～7/16(金)
10月11日(月)	13:30～15:00 (受付13:15～)	玉里保健福祉センター ☎48-1111 (内線3310・3311)
12月 7日(火)	小川保健相談センター ☎58-1411	9/21(火) ～9/27(月)
		11/9(火) ～11/12(金)

※3日間とも同じ内容です。ご都合の良い日にご参加ください。

—内容—

- ①『高血糖・肥満がカラダに及ぼす影響』
- 高血糖を放っておいたらどうなる?
 - 糖尿病は合併症が怖い!
 - メタボリックシンドロームと高血糖の深い関係
 - 血糖コントロールに効果的な運動の取り入れ方 など

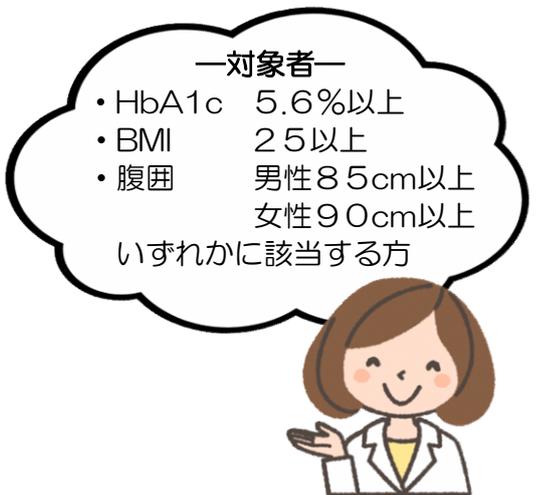
- ②『高血糖・肥満になりにくい食生活改善のポイント』
- 高血糖予防に良い食品・控えたほうが良い食品
 - 血糖を上げにくい食事の摂り方
 - おやつ・お酒のカロリーをチェック など

③個別相談

- 健診結果を詳しくチェック
- 結果に合わせた食事・生活の改善ポイントをアドバイス
- 高血糖改善のための目標を考える

※教室開始前・終了後の時間帯で実施します。(1人30分程度)

都合がつかない場合は、別日に行うことができますのでご相談ください。



— 申込方法—

参加希望の会場あて、電話または窓口でお申込ください。

※申込期間終了後でも、空き状況により受付します。希望会場へお問合せください。