

参加者募集

あなたの健康づくりを支援する生活習慣病予防改善セミナー!

糖尿病

～食前・食後の血糖値の変化を知るチャンス!～

皆さんは食後血糖値を測ったことはありますか??

食後高血糖は**動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などのリスクを高めます。**

このセミナーで**日頃の健診では知ることのできない**食前食後の血糖値を測り、ご自身やご家族の健康について楽しく学んでいきましょう♪



血糖測定



昼食前、食後の計5回測定

ランチタイム



栄養バランスの解説

食事・運動について



動きやすい服装でお越しください



健診データのHbA1c、空腹時血糖値が以前より高くなってきた

身内に糖尿病の人がいる

糖尿病について知りたい

ごはん、パン、麺類、甘い物が大好き

運動不足になりがち

健康指導の参考にしたい

開催日時

令和6年9月21日(土)
10時30分～14時30分

場所

神戸市中央区磯辺通2-2-10
ワンノットトレーズビル5F
三宮コンベンションセンター
503号室



参加費用

無料

定員

30名

参加申込み

希望者は申込書をFAXでお送りください。
定員になり次第締め切ります。

35歳以上65歳未満の方。

参加票

参加者にはセミナーの10日ぐらい前に参加票を郵送します。
当日参加票をご持参ください。申し込み後届かない場合はご連絡ください。
調整をお願いする場合は事前にご連絡します。

個人情報の取り扱い

参加申込書に記載された貴方の個人情報は参加者の決定・通知などセミナー運営を円滑にする目的のため使
用します。この件につき同意いただける場合にのみ参加を申込んでください。

お問い合わせ

健康保険組合連合会兵庫連合会 担当 横山
〒651-0087 神戸市中央区御幸通6-1-4 真田ビル2F
Tel 078-414-7414
Mail hyokoyama-kprh@nifty.com

健康保険組合連合会兵庫連合会 御中

参加申込書〈令和6年9月21日(土)開催分〉

令和6年 月 日

個人情報の取り扱いに同意し申込みます。

(ふりがな)		
参加希望者名	年 齢(歳)	被保険者本人・家族 (どちらかに○)
所属健保名		健康保険証 記号と番号 記号 番号
書類送付先 住 所	〒 -	
	TEL ()	

送付先

FAX : 078-414-7650

FAXする際は切らずにこの頁全体を送信してください。

注) ※新型コロナウイルス感染症対策には万全を期して開催します、当日は事務局の指示に従ってください。

※講座開始から30分以上遅れた場合、入場をお断りします。

※講座を無断欠席された場合は、食材費として後日1,500円を請求させていただきます。

※参加者の安全確保が難しい場合、開催を中止することがあります。(感染症、台風など)