

「血糖値測定型！糖尿病予防講座」

時間	項目	内容	講師
10:00~10:10	はじめに	・開講のあいさつ	総合健康推進財団
10:10~12:00	<講義・測定> ■ そうだったのか糖尿病 ■ 食べ物の違いで血糖値の上がり方は変わる	● 糖尿病の基礎知識 ● 自分の血糖値から糖尿病のリスクを確認する ● 昼食の食べ方の説明 ● 血糖測定①（空腹時血糖）【11:30~】	管理栄養士 看護師 保健師等
12:00~13:00	昼 食		
13:00~13:50	<講義・測定> ■ 食べ物の違いで血糖値の上がり方は変わる	● 血糖測定②（食後血糖）【13:00~】 ● 食中内容の違いによる血糖値への影響 ● 食後高血糖対策	管理栄養士 看護師 保健師等
13:50~14:50	<講義・実技> ■ 運動で血糖値を下げよう	● 運動で血糖値を下げる ・ 血糖値を下げる運動の実際 ~自宅でも簡単にできる筋トレ~ ・ 血糖測定③（運動後血糖）【13:45】 ● 運動で血糖値が下がるわけ ・ 運動の効果と効果的なタイミングを学習する ● 今後の効果的な取り組み	健康運動指導士 管理栄養士 看護師 保健師等
14:50~15:00	まとめ	・開講のあいさつ ・アンケート記入	総合健康推進財団

カリキプログラム