

健康保険組合連合会 岡山連合会主催

参加者
募集

プチッと健康セミナー

食べて、測って、目で見る体験型セミナー

日時 10/4 土 09:50～12:50

場所 岡山国際交流センター

隠れ糖尿病を ご存知ですか？

一般的に食事をするとき一時的に血糖値が上昇し、食後2時間で元の状態に戻ると言われています。しかし、近年、食後2時間経っても高い値が続く「食後高血糖」の人が増えています。気付かないまま糖尿病になることを防ぐため、計5回の測定を通じてあなたの血糖値の変動を見える化しましょう。

～セミナーの流れ～

STEP
01

食べる



ランチタイム
(お弁当付き)

STEP
02

測る



食後の血糖値を測定
(30分毎に計5回測定を実施)

STEP
03

目で見る



自分の血糖値を見ながら、
食事・運動に関する話を
行います。
改善ポイントが明確に！

内容についてのお問い合わせ

株式会社ケーシップ

〒561-0851 大阪府豊中市服部元町1-9-20 ユミヤビル5階

☎ 06-6864-5415



K-SHIP