

食事前後の血糖値、測ってみませんか？

プチッとセミナー

～豊田コース～

体組成測定



血糖測定



インスリン検査



栄養相談



普段測れない、食事前後の血糖値が測定できます

保健師・管理栄養士による、実際の食事前後の血糖値について楽しく学べるセミナーです。健診では空腹時の血糖値しか測定しませんので、食べてすぐの血糖値の変化がわかる貴重な機会です。ぜひご参加ください。

注目ポイント！

★初回セミナー★

- ・ My HbA1c 値とは？
- ・ 食後高血糖って何？
- ・ 血糖値の簡易測定体験
- ・ インスリン検査（採血）



★ご自宅にて★

- ・ 普段の食事の血糖値を測定

★個別の栄養相談★

- ・ 自分のインスリンの効果は…？
- ・ 血糖値測定結果をフィードバック
- ・ 糖尿病が心配 etc.

参加無料

初回セミナー開催日時

9:30～10:30

（インスリン検査（採血）を行うので、裏面をcheck
朝食を抜いた状態でご参加いただきます。）



参加お申し込み

対象の方に案内をお送りいたします。

問合せ先

☎ 0565-28-0444
(13:30～17:30)

トヨタ自動車健康保険組合
保健事業室 健康支援グループ

食事前後の血糖値、測ってみませんか？

プチッと健康セミナー

～豊田以外の地域コース～

血糖測定



ランチ付き



簡単な運動



普段測れない、食事前後の血糖値が測定できます

保健師・管理栄養士・健康運動指導士による、実際の食事前後の血糖値について楽しくおいしく学べる貴重なセミナーです。お1人様はもちろん、ぜひ同伴者の方（ご家族、ご友人）もそろってご参加ください。

注目ポイント！

- ・My HbA1c値とは？
- ・食後高血糖の恐ろしさ
- ・痩せメタボって何？
- ・美容・ダイエットのお話
- ・今すぐ実践できる[®]秘技
- ・将来、糖尿病が心配 etc.

簡単な運動を行うため、動きやすい服装でお越しください。

参加無料

同伴者1名まで無料でご参加いただけます。 ※同伴者参加不可の会場もございます。

開催日時

11:00～14:30

（内、11:30～12:00は昼食タイム）
食後は30分ごとの血糖測定を行います。



参加お申し込み

対象の方に案内をお送りいたします。

問合せ先

☎ 0565-28-0444
（13:30～17:30）

トヨタ自動車健康保険組合
保健事業室 健康支援グループ

〈委託会社〉

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

