

New

人気セミナーが今年パワーアップしました

参加
無料

プチッとセミナー

とよたコース

セミナーのポイント

初回セミナー

ご参加のみなさんと一緒に最新の血糖値情報を学びます



ご自宅にて

食後の血糖値測定



最終回

個別の栄養相談



これってどうなの?!

美容のために朝はフルーツ

お米を食べない糖質制限

ゼロカロリー・糖質オフ

気になる情報が盛り沢山!



3大無料特典

1 インスリン検査

あなたの
ホルモン特性が
わかります



2 Inbody測定

部位別筋肉量
体内水分量
を解析できます



3 血液検査

セミナーから
3ヶ月後に実施
次健診に向けて
中間チェック



プチと

健康
セミナー

食後の

血糖値を測って 隠れ糖尿病を発見!

食べて、測って、目で見る
体験型セミナー

セミナー中に5回血糖値を測定し、ご自身の現状を把握していただくことが可能です。
血糖値以外にも、生活習慣病予防のための健康に関する評価指標をお伝えします。
食事の改善方法のほか、簡単に取り組めるエクササイズもご紹介♪

開催時間

11:00~14:00

(内、11:30~12:00は昼食タイム)

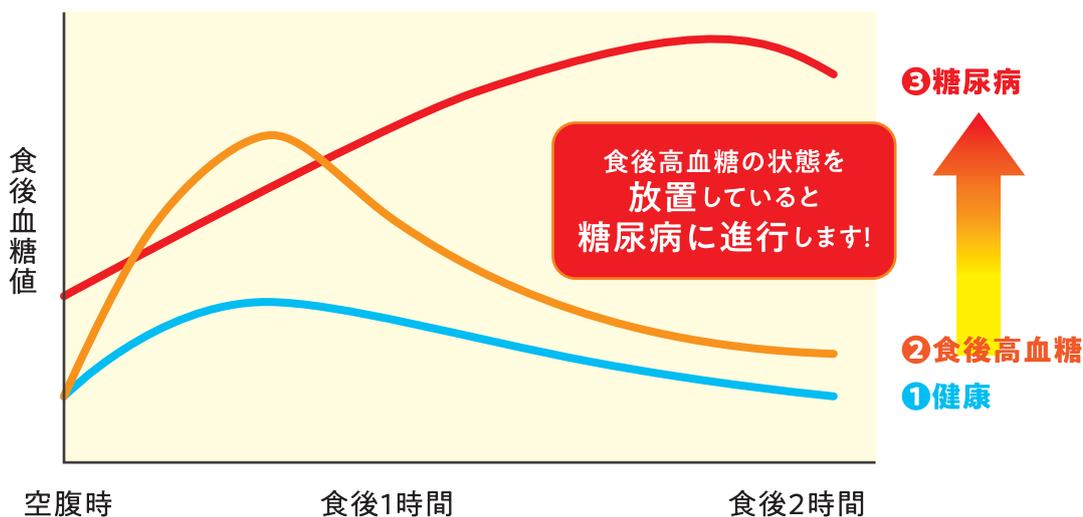
参加無料

お申込者様1名につき、
名古屋会場のみご家族に限り
同伴1名無料

(※お子様連れはご遠慮ください)

隠れ糖尿病とは？

一般的に食事をすると一時的に血糖値が上昇し、食後約2時間で元の状態に戻ると言われています。近年問題となっているのが、空腹時血糖値は問題なくても、食後の血糖値が大きく上がってしまう**隠れ糖尿病(食後高血糖)**です。気づかないまま糖尿病になる事を防ぐためにも、計5回(30分毎)の血糖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！



セミナーの特徴

- 1 健診ではわからない食後血糖値がわかる
- 2 かくれ糖尿病の発見
- 3 生活習慣改善の促し

参加者の声

「食後の血糖測定という貴重な体験ができてとても良かったです」
「自分の身体の状態を把握でき、改善への意欲が高まりました」
「自分だけではなく家族みんなで血糖値をコントロールしていこうと思いました」
「アットホームな雰囲気ですぐ一人でも気軽に参加できました」

血糖値に問題がない方でも、**生活習慣の良し悪しの指標(My HbA1c)**について知っていただき、**自発的な健康管理を促します。**
ご自身だけでなくご家族の健康維持・増進にも役立てていただけます！



お気軽に
ご参加ください！

お申し込み方法

別紙申込用紙を記載の上、返信用封筒でご返送ください。

お問い合わせ

トヨタ自動車健康保険組合 健康支援グループ
TEL:0565-28-0444(8:30~12:30・13:30~17:30)