

糖尿病予防講座日程表（予定）

時 間	項 目	内 容	講 師
12：30～	集合・受付		
13:00～ 13:10	あいさつ	●オリエンテーション	
13:10～ 13:25	<測定①>	≪血糖測定①≫（食後血糖）【13:10】	看護師 スタッフ
13:25～ 14:35	<講演> そうだったのか 糖尿病	●今の生活習慣を振り返ってみよう ●糖尿病の基礎知識 ・糖尿病が起こるしくみ ・糖尿病の怖さは合併症 ・糖尿病の検査と診断 ●1日の血糖値の変化 ・自分の随時血糖測定から糖尿病のリスクを確認する	看護師 又は 管理栄養士 等
14:35～ 15:25	<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技 ～自宅で簡単にできる筋トレ～	健康運動指導士
15:25～ 15:40	<測定②>	≪血糖測定②≫（運動後血糖）【15:25】	看護師 スタッフ
15:40～ 15:55	<講演> 運動で血糖値が 下がる理由	●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	看護師 又は 管理栄養士 等
15:55～ 16:00	終了・解散	アンケート記入	

※適宜休憩をはさみます。