

参加費
無料

血糖チェックで、今の体を知ろう！

令和8年度

糖尿病予防教室

開催のお知らせ

実施日 ①令和8年11月 8日(日)

②令和8年11月29日(日)

③令和9年 2月 7日(日)

※①から③の全3回ご参加いただく教室となっています

時 間 10:00~12:00

定 員 20名

会 場 鮫川村保健センター (大字赤坂中野字新宿189番地1)



✓ 対象者

【前提条件】19歳~74歳で糖尿病の治療中ではない方

○HbA1c 5.6~6.4%の方、健診結果で血糖値が気になる方、自分の血糖変化に興味がある方

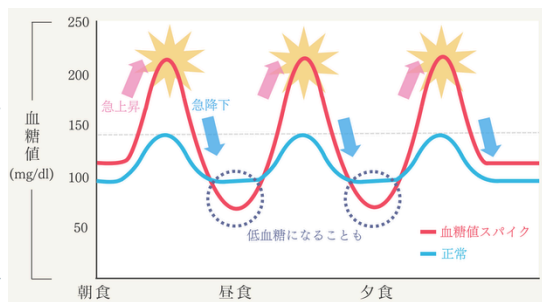
○スマートフォンを日常的に使用していて、リブレアプリをインストール可能な方

✓ 内 容

上腕に血糖測定専用の機器(リブレ)を2週間装着し、ご自身のスマートフォンに24時間の血糖値の変動をグラフで確認していきます。リブレとは、血糖値の変動を連続して測定できる医療機器です。耐水性があるため装着したまま入浴、シャワー、運動が可能です。健診結果だけでは分からない食後血糖値を把握することで、「隠れ糖尿病」の発見に繋がります。また、糖尿病の発症を防ぐための生活習慣の改善へ向けて教室を行っていきます。

✓ 血糖値を24時間把握することで分かること

血糖値スパイクが起きているかを把握することができます。血糖値スパイクとは、食後の血糖値が急激に上昇することで、血糖値を下げるインスリンが大量に分泌し、血糖値が急激に低下する状態をいいます。血糖値の急上昇・急降下は血管の壁が傷みやすい状態です。そのような状態は、動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞などの突然発症する疾患の原因となったり、糖尿病や認知症、がんなどの原因となることが分かっています。普段の食生活の影響を把握することで臓器を守ることができます。



お申込み・お問合せ

申込方法：電話またはWEBから 申込締切：10月19日(月)まで

鮫川村住民福祉課

☎ 0247-49-3112

WEBでのお申込はこちら
ホームページからの申込となります



受付時間：【TEL】平日8:30~17:15 【WEB】24時間受付