

血糖値の改善は、 未来の健康を守る第一歩



治療が必要になる前に、今の自分を知り、
将来の健康を守る一歩を踏み出してみませんか？

日時

令和8年1月29日(木)
13時30分～15時30分(受付開始13時)

会場

山口市保健センター 1階 集団検診室

対象

山口市民30名程度(血糖値が気になる方)

内容

- ・健康チェック:血管年齢測定、体組成測定
- ・健康講話
「知っておきたい血糖値の基本知識」 講師:市保健師
- ・栄養編
「より良い血糖コントロールのための上手な食事の選び方・食べ方」 講師:市管理栄養士
- ・運動編
「今日からできる!血糖値ケア運動」 講師:健康運動指導士 鈴木 英明氏

持ち物

タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具、健診結果(お持ちの方)
運動ができ、裸足になれる服装でお越しください。

参加費

50円(保険料を含む)



【申し込み・問い合わせ先】

※要申込



申込期間:1月9日～1月28日

山口市保健センター
TEL 083-921-2666



こちらからも申し込みできます。