

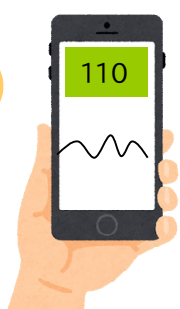
先着20名限定

2週間の血糖測定体験

生活習慣による血糖値の変化が分かる！

血糖値を測定する機器を2週間装着し、食べ方や動き方、食べた内容等によって、自分の血糖値がどのように変化するかを確認できます。

スマートフォンで
もできます！



体験者の声

血糖値を知ることができて測ることが楽しかった。何を食べたらどのくらい上昇するのか知るきっかけになった。食べ方が大切 バランス良く食べなければいけないと思った。(60代女性)



外食で野菜が少なかった時に高血糖だった。水溶性食物繊維(ブロッコリー)がよいこと、低GIについて学ぶ機会になった。主食を少しでもとること、ゆっくり時間かけて食べるよう改善した。(40代男性)



血糖測定体験の流れ

■場所：健康課

(交流プラザさくら内)

※ご自宅へ訪問もできます。

■日時：

平日8:30～17:15(祝日除く)
のうち、①初日と②最終日の2回

※事前にご希望日時をご連絡ください。

①初日：機器の装着と説明
(約1時間程度)

↓ 約2週間後

②最終日：機器の取り外しと
測定結果の振り返り
(約1時間程度)

お気軽に、お問い合わせください！



申込先 : 加賀市健康課 0761-72-7865