

# 各種講習会のご案内

令和5年度9月以降の講習会・セミナーの開催についてお知らせします。  
いずれも参加費は無料（会場までの交通費は自己負担）です。  
詳細は、随時当組合ホームページにてご案内します。  
参加をご希望の方は、各所属所の定める期日までに  
共済事務担当課へお申し込みください。  
たくさんのご応募をお待ちしております！



## RIZAP 健康運動セミナー（睡眠編）

9月

現在の睡眠習慣を振り返り、睡眠の質を上げるための「食事・運動・生活習慣」の快眠メソッドが学べます。  
RIZAPのノウハウを身につけて、健康な身体を手に入れましょう！

- 募集対象者 組合員およびその被扶養者
- 委託機関 RIZAP株式会社（講師：竹田津 瑛信氏）

🗣️ 受講者の声  
みんなで行う一体感が  
楽しく充実した時間でした。

期 日	募集人数	会 場	時 間
9月15日(金)	70名	茨城県市町村会館	13時30分から15時30分まで ※受付開始：13時から

## 糖尿病予防講座

10月

この講座は、糖尿病の起こるしくみや運動により血糖値を下げる簡単な筋力トレーニングを学ぶことができ、  
運動の前後における血糖値の変化も体験していただけます。

生活習慣を見直す契機となるようぜひご参加ください。

- 募集対象者 組合員およびその被扶養者
- 委託機関 公益財団法人 総合健康推進財団 保健福祉部研修センター関東支部

🗣️ 受講者の声  
血糖値測定を自分で行うことが出来たこと、  
すごく貴重な経験だと思う。

期 日	募集人数	会 場	時 間
10月10日(火)	70名	茨城県市町村会館	13時から16時まで ※受付開始12時30分から

## 健康食生活セミナー

10月

「仕事効率をアップさせるための食事術」と題して、現代のビジネスパーソンが知っておきたい、食事のタイ  
ミング、食べる順番など仕事効率を高める食事法や、ワークスタイルの変化による健康課題と解決策も学ぶこと  
ができます。

- 募集対象者 組合員およびその被扶養者
- 委託機関 株式会社タニタヘルスリンク

🗣️ 受講者の声  
食生活の大切さがわかりましたので  
自分の食生活を見直します。

期 日	募集人数	会 場	時 間
10月27日(金)	70名	茨城県市町村会館	13時30分から15時30分まで ※受付開始：13時から

お問い合わせ先

福利厚生課（厚生係） TEL 029-301-1412

# 高血糖をチェック

監修: 特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

健診の血糖値(空腹時血糖)に異常がなくても、糖尿病や糖尿病の合併症のリスクが高い人がいます。「食後高血糖」のある人で、食後高血糖は「隠れ糖尿病」ともいわれています。

あなたは  
大丈夫?

生活習慣病

## こんな人は食後高血糖かも

- 朝食を抜くのが長年の習慣になっている。
- 炭水化物や甘いものが好きで、よく食べる。
- 人より食べるのが早い。
- 食後はほとんど体を動かさない。運動不足だ。
- 睡眠不足がつづいている。
- 20歳のときより10kg以上太った。お腹がポッコリでている。
- 親兄弟に糖尿病と診断された人がいる。

### 食後高血糖の診断基準

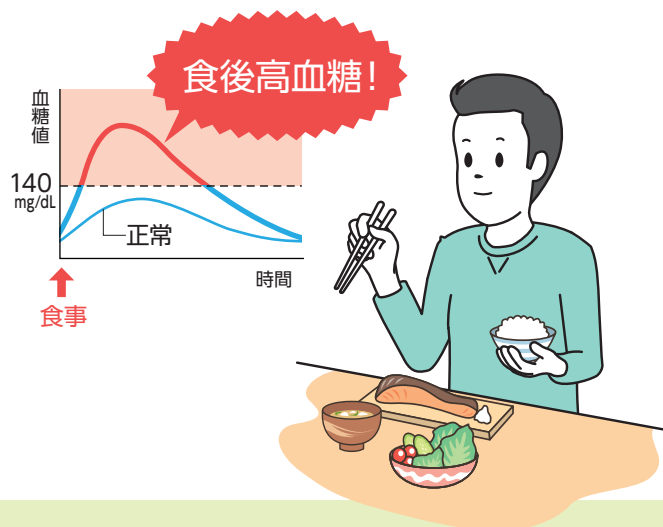
- 食後2時間の血糖値が140mg/dL以上

食後2時間の血糖値が200mg/dLを超えると糖尿病の疑いあり。

## 健診ではわからないが 命にかかわる病気のリスクがある

健康な人は、インスリンの働きによって食後の血糖値の上昇がゆるやかで、140mg/dLを超えることはほとんどなく、食後2時間もすれば正常値(110mg/dL未満)に戻ります。一方、食後高血糖の人はインスリンの量や働きが低下し、食後の血糖値が200mg/dL近くまで急上昇し、食後2時間たっても140mg/dLを超えています。

食後高血糖は食後だけ血糖値が高いため、空腹時に受診する健診では発見されず、自覚症状もありません。しかし、糖尿病の前触れであり、毎日、血糖値の急上昇・急降下をくり返していると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。



## 今すぐ 血糖値対策をはじめよう

食後の血糖値を急上昇させない生活を送ることが大切です。同時に食後高血糖が疑われる人は検査を受けましょう。

### 栄養バランスのよい食事を規則正しく食べる

主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を、1日3食、規則正しく食べることは、血糖値をコントロールする基本になる。



### 野菜や肉・魚を食べてから炭水化物を食べる

野菜に多い食物繊維や、肉や魚に多いたんぱく質・脂質を炭水化物の前にとると、血糖値の上昇を抑えられる。よく噛んで食べる。



5分たったら炭水化物もいっしょに食べる

### 食後30分から1時間の間に体を動かす

血糖値の上昇がピークになる食後30分から1時間の間に体を動かすと、血糖値の急上昇を抑えられる。定期的に運動も行う。

歩行やストレッチなど軽い運動でOK

