

鳥取市糖尿病予防啓発キャンペーンに参加しました！

日時:令和 3 年 9 月 7 日(火)

場所:サンマート北園店

主催:鳥取市福祉部保険年金課 医療費適正化推進室

当会は、血糖測定の結果説明と保健指導を担当しました。

「いつも血糖値がちょっと高いです。食べるのを減らすのは難しいから運動する時間を増やします。」
「大体血糖値は良いと言われます。腹八分目を心がけているのが秘訣かなと思います。」など、結果をもとに皆さんと一緒に生活習慣を振り返りました。当会のパンフレットを使用し指導を行い、自宅でも出来る方法を一緒に検討しました。それぞれが生活習慣を見直すきっかけになったのではないかと思います。人数を制限しての開催だったため、33 名の実施となりました。

