

気になりませんか？血糖値

～知っておきたい！毎日の食生活のコツ～



---こんな疑問ありませんか？---

- ・健診結果にある「HbA1c」って何？
- ・血糖値を上げない食べ方は？
- ・簡単にできることを知りたい

日時

令和7年

9月13日(土)10:00～12:00

受付9:30～

内容

- ・糖尿病予防が必要なワケ
- ・何を食べる？基本パターンを押さえよう
- ・実は重要！血糖コントロールに関わる食習慣

申込

8月6日(水)

9:00から先着順で受付



会場：仙台銀行ホール イズミティ21 2階会議室(泉区泉中央2-18-1)

対象：市内在住、または通勤・通学中の18歳以上の方 先着25名

費用：510円

申込方法詳細・お問い合わせ先は裏面をご覧ください。

さらに糖尿病についての理解を深めましょう。

糖尿病専門医による健康づくり講演会を開催します！！

●令和7年9月27日(土) 10:30～12:00 ●仙台銀行ホール イズミティ21

申込詳細は8月号市政だより、仙台市健康増進センターホームページに掲載しています。

気になりませんか？血糖値

～知っておきたい！毎日の食生活のコツ～



---こんな疑問ありませんか？---

- ・健診結果にある「HbA1c」って何？
- ・血糖値を上げない食べ方は？
- ・簡単にできることを知りたい

日時

令和7年

9月13日(土)10:00～12:00

受付9:30～

内容

- ・糖尿病予防が必要なワケ
- ・何を食べる？基本パターンを押さえよう
- ・実は重要！血糖コントロールに関わる食習慣

申込

8月6日(水)

9:00から先着順で受付



会場：仙台銀行ホール イズミティ21 2階会議室
(泉区泉中央2-18-1)

対象：市内在住、または通勤・通学中の

18歳以上の方 先着25名

費用：510円

※申込方法詳細・お問い合わせ先は裏面をご覧ください。