

血糖値が気になる方！

最近、血液検査を受けましたか？



糖尿病リスクチェック

してみませんか？

過去 1～2 か月の血糖の状態 (HbA1c) を測定し、糖尿病のリスクをチェックします。ご自身で指先から血液を少し取り、所要時間 20～30 分の短時間で簡単に結果を知ることができます。

日程	令和 8 年 11 月 29 日 (日) 9:30～12:00 (10分毎の時間指定予約)
会場	甲府市保健センタープレイルーム
持ち物	スリッパ
定員	30名
申込方法	事前予約が必要です。 電話か LINE でお申込ください。 (Tel 055-237-2505)

甲府市 LINE 登録はこちらから



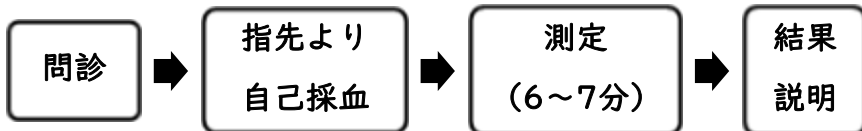
トーク画面内の「各種予約」→
「その他イベント等の予約」→
「糖尿病リスクチェック」をタップ
してください。

【対象】 次の全てにあてはまる方

- ☐ 糖尿病や血糖値に関心がある 18～64 歳の甲府市民
- ☐ 糖尿病の治療中や経過観察中ではない
- ☐ 出血性疾患の治療や抗血栓薬の内服をしていない
- ☐ 自分で血液採取ができる
- ☐ 服薬内服や出血性疾患の既往等により受検できない
場合があることについて同意が得られる
- ☐ 個人情報の提出について同意が得られる



【当日の流れ】 所要時間 **20～30 分**



野菜の推定摂取量も測定できます
詳細は裏面へ

同日開催



野菜の推定摂取量を測定し、普段の食生活に合わせた食事のポイントを、管理栄養士がお伝えします。

手のひらで
簡単 30 秒



測ったことがある方も大歓迎！
前回結果をお持ちいただいた方には
プチプレゼントをお渡しします



野菜の 1 日の目標量は 350g! (小鉢で 5 皿程度)

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれていて、
さまざまなメリットがあることがわかっています。

他日程でも測定できます。詳しくはこちら



【申込み・問合せ】

糖尿病リスクチェックに関すること

甲府市地域保健課 保健予防係 TEL055-237-2505

野菜の推定摂取量測定に関すること

甲府市地域保健課 食育係 TEL055-242-8301