



食事と健康展



テーマ

「血糖値が高めと言われたら」



病院の受診や健康診断で、血糖値が高めと言われたことはありませんか？血糖値とは何なのか、高くなりすぎないためにはどうしたら良いのか、食事や生活習慣に関するポイントをご紹介します。

日 時：令和7年8月4日（月）～15日（金）

時 間：9：00～17：00

※15日（金）は16：00まで

場 所：市立旭川病院 外来棟1階 アトリウム

参 加 料：無料（事前申し込みは不要です）

問合せ先：市立旭川病院 栄養給食科

24-3181（内線5565・5566）



※当日お車で来越しの方で、診療科を受診しない場合は別途駐車場料金が発生します。

【内 容】（ポスター展示）

- ① 血糖値とは？
- ② 適正体重、必要エネルギー量について
- ③ 食事のバランスについて
- ④ 嗜好品を楽しむ工夫
- ⑤ 運動のすすめ



※ 展示媒体は一部内容を変更する場合がございます。ご了承下さい。