

令和7年度「健康づくりセミナー」  
～じぶんで血糖チェック～事業の実施について

組合員の健康対策として、標記事業を下記のとおり実施します。

休業・休職中等の組合員の方も対象となります。

なお、大阪府教育庁及び府の教育機関に勤務する教職員が本事業にかかる説明会に参加する場合は、府教育庁において職務専念義務の免除が承認されています。それ以外の職員についても、各市町村教育委員会教育長に対して、職務専念義務の免除を依頼しておりますので、念のため申し添えます。

記

対 象 者	主に <b>40歳未満</b> の公立学校共済組合大阪支部に所属する組合員（任意継続組合員除く） ※別紙 <b>1,2</b> に記載の参加要件を必ずご確認ください。
内 容	ご自身の血糖変動をセルフモニタリングし、健康づくりに役立てます。 
募集人数	35名
申込期間 及び 参加者 の 決 定	◆令和7年8月25日（月）～9月12日（金）に別添のチラシにあるQRコードよりお申込ください。 ◆応募人数が募集人数を超えた場合、 <b>40歳未満</b> の方を優先して抽選を行い、 参加者を決定します。 ◆抽選の有無にかかわらず、 <b>9月19日（金）</b> 頃に参加の有無をメールします。
装着期間	機器到着日から10月31日（金）の間で2週間程度
参加者の スケジ ュール	◆ <b>9/29(月)</b> 頃：機器・マニュアルを発送します。受け取り次第、装着可能です。 ◆ <b>10/6(月)16時～18時</b> ：ホテルアウィーナ大阪で説明会を行います。 ※ <b>機器設定や装着説明も行いますのでその場で設定・装着ができます。</b> 説明会に参加しない場合は、取扱説明書に沿ってご自身で設定・装着を行います。（支部で装着や機器設定のサポートはできません） ◆ <b>10/15(水)</b> まで：自宅に送付する機器「FreeStyleリブレ 2」を装着開始してください。 ◆ <b>10/31(金)</b> まで：ご自身の総括コメントを確認し、アンケートを提出してください。
参加費用	無料
そ の 他	府教育委員会教育長、各市町村教育委員会教育長等からの求めに応じて、当該説明会参加者の「参加状況」の情報を提供することがあります。

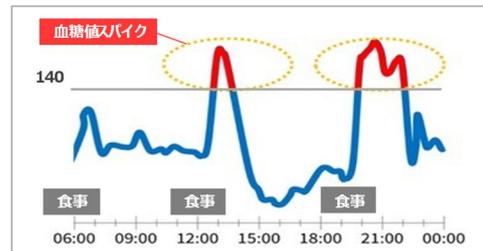
担当 公立学校共済組合大阪支部 健康・福祉グループ

電話 **06-6941-3991(直通)** 健康づくりセミナー担当

## じぶんで血糖チェック期待できる効果①ー

### 血糖値スパイクとは？

- 普段は正常値であるものの、**食後の短時間だけ血糖値が急上昇すること**
- 通常の健康診断で用いられる血糖値の検査では、10時間以上絶食した後に測定する「空腹時血糖」
- 血糖値スパイクは通常、時間とともに血糖値が正常に戻っていくため、空腹時血糖の検査では異常を見つけることができない



### この状態を放置すると...

血管が傷つけられることで老化現象の一つである**動脈硬化を促し、脳梗塞や心筋梗塞などによる突然死のリスクが高まることや、糖尿病だけでなく、がんや認知症を引き起こす**という研究結果もある



老化が進行する可能性があるとも言える

まずは、自分の生活習慣が、体にどのような影響を与えているのかを知ることが大切！

監修：日本生命病院

## じぶんで血糖チェック期待できる効果②ー

- どの食べ物をどの順番で食べると、どのように血糖値が変動するのかを確認することが可能  
Ex. 1番最初に野菜を食べて炭水化物を最後に食べることで血糖の上り幅を抑えられます
- 「血糖値スパイク」を抑えるため、自分にとってどのような対策が効果的なのかを知ることによって将来的な行動変容を促します

