

報道関係各位

2024年6月13日

長崎県・長崎県立大学・平戸市

“血糖値の変化の見える化”を活用した

健康づくり教室のご案内

長崎県立大学と長崎県 国保・健康増進課と協働で、保健指導の柱である食習慣と運動習慣の改善に焦点を当てた健康づくり教室を実施しています。

本事業では連続グルコース測定の装置を用いた「血糖値の変化の見える化」によって、自分自身でデータを見ながら食事に気を付けてもらう方法を提案します。

また、個人の体力レベルに合わせた自宅で安全に実施できる運動プログラムを提供し、さらに日常身体活動量の測定機器を貸与して「運動習慣の見守る化」をすることで、数少ないサポート回数で参加者自身が自立して食習慣と運動習慣を見直していただくことを目指しています。

より多くの方に、効果的な地域の健康づくりを目指した取り組みについて興味を持っていただけるよう情報の発信をたく、是非とも長崎県内報道各社で取り上げていただければと思います。

今年度の健康教室は平戸市を対象に10月半ばから実施を予定しております。現在参加者を募集中です。食習慣や運動習慣を見直す機会として皆様にご活用いただけたら幸いです。よろしくお願いいたします。

### 問い合わせ先

長崎県立大学 看護栄養学部 栄養健康学科  
飛奈 卓郎

〒851-2195 長崎県西彼杵郡長与町まなび野 1-1-1

TEL・FAX: 095-813-5200(直通)

MAIL: tobitaku@sun.ac.jp