

元気はつらつ!!

健康づくりセミナーを開催しました

血液さらさら大作戦「血糖編」(第1回)

【運動編 ～血糖を下げる運動のコツ～】

糖尿病についてもっと知りたいあなたへ!

予防・改善のコツをお伝えします。

日時 : 令和7年11月4日(火) 13:30~15:30

講師 : 尾畑 昇悟(公立みつぎ総合病院 健康管理部長(医師))
健康運動指導士 他

会場 : みつぎいこい会館: 御調保健福祉センター(主催)

知って得する!

出たもん
勝ち

多数の皆さまにご参加いただき、ありがとうございました。

健康に関心のある、多くの皆さんにご参加いただきました!

元気はつらつ!! 健康づくりセミナー

知って得する!
血液さらさら大作戦

血糖編

健診の強い味方
Dr.尾畑

糖尿病の合併症

えのき
脳梗塞
虚血性心疾患
(狭心症・心筋梗塞)
壊疽



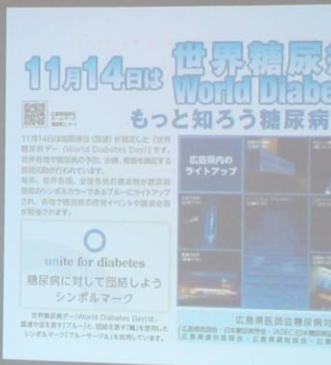
しめじ
眼疾患(網膜症)
腎症
神経障害

肥満・喫煙・ストレスが
増悪因子?

糖尿病について
もっと勉強しましょう

糖尿病の合併症にも気をつけましょう

糖は身体と脳を動かす大切な
エネルギー源です。
生活習慣を見直し改善をしましょう。



食生活を改善することや
わずかな運動も続けることが
大事ですよ!

次回のセミナーの第2回も
お楽しみに!!

1年に1回の健診は必ず受けましょう!!