～今から始める健康づくりのコツ～

令和８年度　健康づくり講演会

知って得する！糖尿病予防

そもそも血糖値が高いとどうしてよくないの？

血糖値が高いと、体内はどんな状態になっている？

全国的に、糖尿病予備軍や糖尿病の人が年々増加しています。糖尿病は目立った症状がない期間が長く、気づいた時には心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病など重症化していることがある病気ですが、食事や運動などの生活習慣を見直すことで予防や重症化を防ぐことができます。

参加費無料

９月２８日（月）

受付開始
12：45～

13：00 ▸ 15：00

会場　山ノ内町　文化センター　３階

講師

＼ 佐野に新規開業 ／

かめやま医院　医長

亀山 正明 先生

本講演では、糖尿病専門医の亀山先生から「糖尿病の正しい知識」「予防のポイント」「健康寿命をのばすコツ」について、わかりやすくお話いただきます。糖尿病を知り、怖がらずに血糖値と付き合うコツを学びませんか？

当日、希望者に実施

- **[簡易血糖測定]**
  指先で血糖値をその場で測定し、現在の状態を確認できます。
- **[血圧測定]**
  血圧を測定し、体の状態を確認できます。高血圧予防や健康管理の目安になります。
- **[体組成測定]**
  体脂肪率、筋肉量、骨量などを測定し、体組成のバランスを詳しく分析します。
- **[健康相談]**
  日々の生活習慣、気になる症状など、些細なことでもお気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】0269-33-3116
山ノ内町役場　健康福祉課健康づくり支援係

申込は不要

〈共催〉山ノ内町保健補導員会、山ノ内町食生活改善推進員会