健康のまち発！

学んで納得健康セミナー

開催日時

令和8年12月3日（木）
14:00～15:00

参加費無料

糖尿病予防のための生活習慣
～今日から始める、無理なく続ける健康づくり～

糖尿病は身近な病気ですが、日々のちょっとした工夫で発症リスクを減らせます。
「血糖値が高めと言われたら？」「何を、どのくらい食べればいい？」「運動はどの程度すればいい？」
そんな疑問に、わかりやすくお答えします！
食事や運動など、健康な毎日を長く続けるための生活習慣について、一緒に考えてみませんか？
将来の健康のために、今日からできることを始めましょう。

場 所 中部国際医療センター　3階講堂（健康のまち一丁目1番地）

講 師 中部国際医療センター　ゲノム医療研究センター長
ほりかわ　ゆきお
健康管理センター長　医師　堀川 幸男 さん

対 象 どなたでも

申 込 不要

●ZOOMでライブ配信も行います。希望される方は
下記の二次元コードからお申し込みください。

ライブ配信申し込み用
二次元コード⇒

申込期限　:11月30日(月)

URL⇒https://logoform.jp/f/X0N9M



【お問い合わせ】美濃加茂市　健康課　成人保健係　TEL:0574-66-1365

共催 ： 美濃加茂市 ・ 加茂医師会 ・ 中部国際医療センター

健康・スポーツポイント対象事業