

# 血糖値から学ぶ 健康づくり

食事や運動で血糖値はどう変わる？  
実際に測定・体験して、糖尿病や血糖値について  
正しく理解しましょう。  
健康づくりに関心のある方もお気軽にご参加ください。



2026  
11/12 木

時間 11:00 ~ 14:00  
(10:30 開場)  
場所 当院 3階 STRホール  
定員 120名

参加無料

申込不要



## 血糖値測定

食前・食後の  
血糖値を測定して  
変化を体験



## セミナー

医師・管理栄養士・  
理学療法士・薬剤師による  
わかりやすい講義



## 体操

動いて守る！  
糖尿病と運動のはなし



## 糖尿病チームによる 相談コーナー

専門スタッフに  
日頃の疑問や不安を  
ご相談いただけます

## プログラム

|             |        |                                       |                    |
|-------------|--------|---------------------------------------|--------------------|
| 10:30       | 開場     | 血糖測定(食前)                              |                    |
| 11:00~11:10 | 開会の挨拶  |                                       | 糖尿病・内分泌代謝内科 佐倉 宏   |
| 11:10~11:30 | 医師     | 症状がないから大丈夫？<br>～見えないうちに進む糖尿病の合併症～     | 糖尿病・内分泌代謝内科 日比 恵美理 |
| 11:30~12:30 | 昼食     | ※昼食はSTRホールでお召し上がりください。<br>血糖測定(食後)    |                    |
| 11:45~12:05 | 管理栄養士  | 食べながら学ぶ！血糖コントロールのポイント                 | 石田 彩華              |
| 12:30~12:50 | 理学療法士  | 動いて守る！糖尿病と運動のはなし                      | 神藤 大輝              |
| 12:50~13:10 | 薬剤師    | クイズで学べる！きっと役立つ薬のお話                    | 野崎 貴義・長谷川 未咲       |
| 13:10~13:30 | 医師     | 知っておこう！～糖尿病の治療について～                   | 糖尿病・内分泌代謝内科 小熊 麻衣子 |
| 13:30~14:00 | 相談コーナー | 医師・管理栄養士・薬剤師・看護師・理学療法士・臨床検査技師<br>血糖測定 |                    |
| 14:00       | 終了     |                                       |                    |

### NABE 特別ヘルシー弁当の販売あり(¥700)

希望者に販売します。昼食はSTRホールでお召し上がりください。  
お弁当の持ち込みや、売店でのご購入も可能です。



(写真はイメージです)



### 対象

糖尿病の方・ご家族、  
血糖値や糖尿病予防に関心のある方

問合せ先：新百合ヶ丘総合病院 広報課