

令和6年度

参加  
無料

健康アップ講演会

# 糖尿病予防～糖尿病にならないために～

日本人の約4人に1人が糖尿病もしくはその疑いがあると言われています。糖尿病やその合併症を防ぐために、ぜひ知っておいてほしいこと、日頃から気をつけておくべき点など、つくば市内で活躍する糖尿病専門医による講演会です。

2024年12月11日（水）13:30～15:00（開場13:15）

会場

つくば市役所 2階 201会議室

（つくば市研究学園一丁目1番地1）

または、オンラインでも参加できます。

講師

高橋 昭光 氏

糖尿病専門医

つくば糖尿病センター川井クリニック 副院長



対象者

つくば市に住民票のある20歳以上の方

定員

先着50名

申込み

いずれかの方法でお申し込みください。

- 1 電子申請での申し込み（右記二次元コードより）
- 2 下記の間合せ先に電話での申し込み



間合せ先

つくば市 桜保健センター  
☎029-857-3931（平日8:45～16:30）

## 参加を迷っている方

まずは、最近受けた健康診断の結果をご確認ください。  
糖代謝の結果(HbA1c)はいかがですか？

- ・基準値だがギリギリの方
- ・値はそこまで高くないが、少しずつ上がってきている方
- ・以前、健康診断で糖の指摘をされたことがある方

その他、

- ・糖尿病について知りたい方
  - ・糖尿病のご家族や親せきがいる方
  - ・甘い食べ物が好きで心配な方
  - ・最近体重が増えてきたかも？という方 など
- 少しでも興味がある方はぜひご参加ください！



また、これまでの参加者からはこんな声が聞かれています。

## 参加者の声(抜粋)

「糖尿病にならないためにやはり今から大切と再確認しました。」

「今は糖尿病ではないのですが、これからは講演のお話を参考にして行きたいと思います。」

「糖尿病の怖さと合併症について理解し、食事療法、運動療法を意識して生活したいと思いました。」

「先生のお話が分かりやすかったのと、質問に丁寧に対応していただいて、知らないことを知ることができて良かったです」

健康アップ講演会は、糖尿病専門の医師から話を聞けるとても貴重な機会です。この機会に講演会に参加し、「糖尿病」やご自身の生活習慣について考えてみませんか。  
皆様のご参加をお待ちしております！！