

10年後のカラダのために 今、知っておきたい 糖尿病のお話

『糖尿病は自分には関係ない』——そう思っていませんか？ 知ることから始める、未来の健康づくり。
糖尿病の方もそうでない方も、ぜひお気軽にご参加ください。

11月28日 土

14:00～16:00 (受付 13:30～)



会場 加東市役所 2階
201会議室

いきいきポイント
シール1枚配付

**参加費
無料**

医師 後藤 久典さん (森下クリニック)

糖尿病を知って、
いつまでも元気に

—血管と暮らしを守るために、
今日からできること—



糖尿病治療の目標は、血糖値を下げること
だけではありません。脳梗塞や心筋梗塞など
の血管の病気をはじめ、さまざまな合併症
を防ぎ、生活の質を保つことが大切です。
いつまでも元気に、住み慣れた自宅で自分ら
しく暮らすために、糖尿病との上手な付き合い
方をわかりやすくお話します。

手話通訳・要約筆記あり

栄養士 澤田 かおるさん
(兵庫県栄養士会 常務理事)

食べる楽しみを
あきらめない！

～糖尿病とともに生きる、
毎日のやさしい食事術～



糖尿病とともに生きるみなさんにとって食事は楽
しみの一つではないでしょうか。食事は生きる糧
であり、日々の活動を支える大切なものです。
大切だからこそ考えて食べることを習慣にしませ
んか？ 食事の工夫や、患者さんの実例を交え、や
さしい食事術をご提案します！

参加お申し込みはこちらから 電話・FAX・窓口・フォームどれでも可能！

令和8年度 在宅医療・介護連携セミナー申込書

氏名：

電話番号：

加東市地域包括支援センター
(市役所 1 階)

☎ 0795-43-0431
(FAX : 42-1735)



カメラ機能を開いて
こちらをかざして
読み込んでください。