

# 第31回 小松島市健康づくりのつどい

**テーマ** 広げよう! 糖尿病予防の輪

**日時** 11月27日(土)

■午前10時から午後3時まで

**場所** 小松島市保健センター・ミリカホール

参加無料!!  
自転車などがあたる  
抽選もあるよ!

## ●講演

① 10:20～11:00 ② 11:05～11:45

### ①メタボリックシンドロームと糖尿病

徳島赤十字病院 循環器内科 医師  
リハビリテーション科 副部長 小倉 理代先生

### ②腎臓をむしばむ糖尿病

徳島赤十字病院 循環器内科 医師  
三並 智子先生

## ●映画上映 13:00～14:20(開場12:30～)

それいけ!  
アンパンマン  
ブラックノーズと  
魔法の歌



同時上映  
はしれ! わくわく  
アンパンマン  
グランプリ

※満席の際はお断りする  
場合があります。

- 血糖測定・血糖ミニ講座 10:00～12:00
- 子ども向け血糖ミニ講座 13:30～15:00

子ども向け血糖ミニ講座参加の  
お子さんに記念品があります

- 血管年齢チェック (各先着100名)  
整理券配布 ①10:00～ ②12:30～
- 体脂肪測定
- 試食コーナー 11:00～  
※400食限定
- 座ってできるエクササイズ  
PHIピラティス協会認定  
健康運動指導士 井上 澄先生



- 親子リズム体操 ①11:00～ ②14:20～
- てるてるアートバルーン TERUTERU  
①10:30～ ②14:00～
- たこづくり (先着100名)
- 保健師・栄養士相談



託児コーナーもあります。

お問い合わせは、市保健センター(小松島町新港9-10  
☎32・3551)まで。

●無料行政相談も同時開催します!  
申し込みは不要です。直接会場へお越しください。  
お問い合わせは、市秘書人事課分室(☎32・3812)

11月5日(金)開催!!  
健康講座の  
お知らせ



「自分の健診結果を理解  
できていますか?」もつ  
と知りたい健診結果血糖  
値が高めと言われたら?」  
をテーマに健診結果説明  
会を開催します。

### 【内容】

- ①健診結果を見て、身体の状態をチェックしよう
- ②食生活を振り返ってみよう(1日の食事量について)
- ③自分のごはんの適正量を知ろう(実際にご飯量を量ってみましょう)

※健診結果を必ずご持参ください。

【講師】市保健センター保健師・管理栄養士

【日程】11月5日(金)

【場所】市保健センター

【受付時間】午後1時から午後1時30分まで

【終了時間】午後3時30分予定

【受講料】無料

※申し込みは不要です。

お問い合わせは、市保健センター(小松島町字新港 ☎32・3551)まで。