

関係各位

平成27年3月

第100回 臼杵市糖尿病ネットワークのご案内

日時 平成27年4月16日 木曜日 18時30分～19時30分

会場 臼杵市医師会立コスモス病院 大会議室（東館2階）

対象 糖尿病について基礎的なことから勉強したいスタッフの方

*初心者の方、大歓迎です。

テーマ：①「毎年1回は検診を受けましょう。」

意外と知られていない検診のメリット

臼杵市医師会立検診センター 芦刈 容子
臼杵市役所保険健康課 藤丸 和美



- ・通院してたら、検診は受ける必要がない？
- ・どの位悪かったら、保健指導の通知が届くの？
- ・臼杵市では「若年者検診が無料」、その訳は
- ・受診率が低いと、私たちの生活にも影響が・・・

② 時短・簡単・そうやったん!?

TANTAN ツール（糖尿病編）のおすすめ活用法

臼杵市役所保険健康課 石田 幸江



自分は大丈夫と思っていないませんか？

食事編 3つの「あ」の誘惑に勝ちましょう！
3つの「もの」を制しましょう！

運動編 どちらが効果的？
週3回50分
週5回30分のウォーキング

参加費用 無料

*大分県糖尿病療養指導士認定研修会1単位

主催：日本糖尿病協会（大分県支部）分会・友の会「コスモス会」

お問い合わせ先：TEL 0972-63-4418 コスモス病院薬剤部 志賀