

第11回 十三市民病院 糖尿病フェスタ

テーマ：令和元年 目指せ！健康金メダル
～ひとり一人が主役です～

日時： 令和元年11月8日(金)14時～16時
場所： 十三市民病院 1階・9階

【内容】

- ◆ **がんと糖尿病の関係**
糖尿病内科医師による講演です
- ◆ **動脈硬化は大丈夫？エコーで血管みてみよう**
首の血管で動脈の状態が調べられます
- ◆ **あなたの血管年齢は？**
指先で血管の年齢を測ることができます
- ◆ **今すぐわかる血糖値！**
指先の血液で血糖値がわかります
- ◆ **糖尿病と運動～座ったままでもイーツ～**
体を動かして運動療法を体験しましょう
- ◆ **お薬の疑問にお答えします！！**
薬剤師が日頃の疑問を解決します
- ◆ **食事バランス選手権～あなたの食事名人度は★？～**
食品フードモデルで選んで栄養バランスを知りましょう
- ◆ **測ってみよう握力測定～りんごを割るには80^キの握力が必要～**
握力は筋力低下の目安になります

