

# 糖尿病の重症化を防ぐための講演会

## 『見つけよう！自分に合った血糖対策！』



糖尿病専門医や健康運動指導士、管理栄養士が、糖尿病の基礎知識や糖尿病に効果的な運動・食事についてお話しします。

糖尿病治療中の人、血糖値が高めと言われている人、糖尿病のご家族のことが心配な人など、どなたでもご参加いただけます。

### 医療・食事(基礎) 編

**日 程** 令和8年2月5日(木)

**講 師** 群馬県医師会 宇都木医院 院長 宇都木敏浩 先生  
高崎市健康課 管理栄養士 澁澤那実

### 運動・食事(実践) 編

**日 程** 令和8年2月12日(木)

**講 師** 健康運動指導士 須賀 憲子 先生  
管理栄養士 木村 聖子 先生



予約制  
参加費無料

**時 間** 13:30～15:30 (13:00受付開始)

**会 場** 高崎市総合保健センター 2階 第1会議室  
(高松町5番地28)

**定 員** 先着50名

※2日目の運動編では軽い運動体験を予定しております。  
動きやすい服装、靴でお越しください。

<申し込み・問い合わせ先>

☎ **027-381-6114** 高崎市保健所 健康課 健康づくり担当

♪ 1月28日(水) までに、お申し込みください ♪