

第5回

11月14日は世界糖尿病デー

カラダにイイコトはじめよう!

日時: 2025年**11**月**11**日(火)

時間: 9:00~13:00 場所: 済生会金沢病院

参加
自由

全て
無料

A 公開講座

場所: エントランスホール



10:30~ 「糖尿病について」 藤本 医師(内分泌代謝内科)

11:00~ 「糖尿病と足変形」 山城 医師(整形外科)

11:30~ 「体重・血糖値管理に役立つおすすめの食べ方」 管理栄養士

B フットケアコーナー

場所: 1階 エスカレーター下

●フットケア体験

先着24名様(8:50より整理券を配布します)

●フットケア用品の展示

●靴の相談コーナー

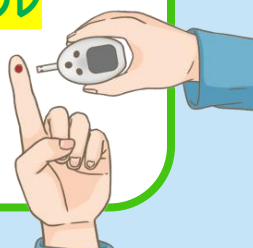
(靴&中敷きの必殺仕事人 高浪さん)



C 血糖測定コーナー

場所: エントランスホール

自覚症状の出にくい糖尿病だからこそ、
自分の血糖値を知りましょう!



E 身体機能チェック

場所:
2階 討議室

糖尿病はフレイルが約1.48倍、
サルコペニアは1.52倍起こりやす
くなります。自分の今の身体機能を
チェックし、予防に繋げていきましょう!



D 健康測定コーナー

場所:
2階 討議室

●あなたのBMIは? 肥満度チェック

●骨健康度測定

●ベジチェック



ベジチェックとは…野菜摂取量を測定します。
自身の野菜摂取レベルや、おおよその不足量を知ること
ができ、食生活の見直しにつながります。

糖尿病の方でも安心して食べられる
オススメの食品もご紹介します!



医療福祉相談会

場所: エントランスホール

ソーシャルワーカーが、患者さんやご家族からの
療養や生活に関する不安や悩みをお伺いし、問題
を解決するお手伝いをします。

スタンプラリー



コーナーを回ってスタンプを3つ以上集めよう!
先着50名様に健康応援セットをプレゼント