

11月11日～11月15日は

全国糖尿病週間です！

糖尿病予防 キャンペーン

国連では、11月14日を「世界糖尿病デー」に指定して、世界各地で糖尿病の予防・治療の啓発運動を推進することを呼びかけています。日本においても、11月14日を含めた1週間を全国糖尿病週間として糖尿病予防に向けての活動を行っています。

ぜひこの機会に、糖尿病予防に向けて一緒に考えてみませんか。

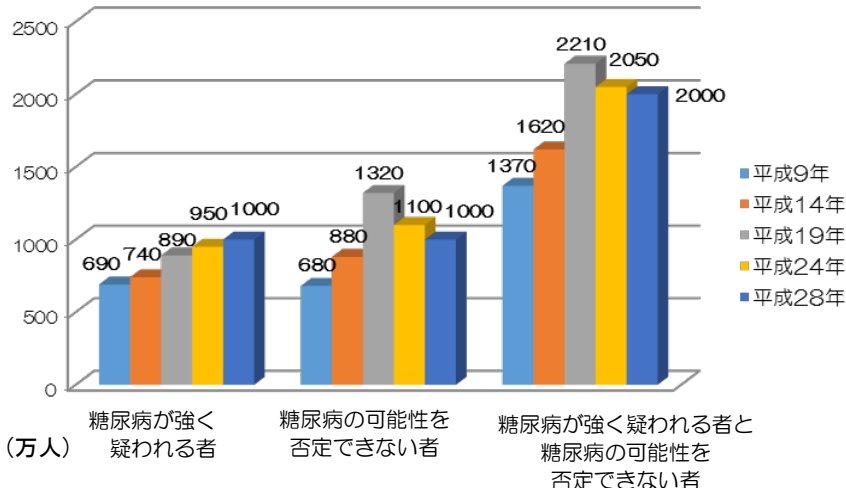


糖尿病は身近な病気！

日本の40歳以上の4人に1人が糖尿病、または糖尿病予備群であるといわれています。

糖尿病が強く疑われる者の人数は年々増加しており、糖尿病はもはや日本の国民病とまでいわれています。糖尿病は、一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、H29年では約1万4千人の方が糖尿病、および糖尿病による合併症が原因で死亡しています。

糖尿病患者の推移



H28年国民健康・栄養調査結果の概要について(厚生労働省より)

キャンペーン実施中

当センターでは、期間中運動や食事習慣改善のためのキャンペーンを行っています。

適正カロリーの算出

あなたの適正カロリーはどれくらい？

ご自身の「身長」「体重」「生活活動強度」をもとに適正カロリーを求め、食事カードを用いてカロリーの過不足を振り返ります。この機会に調べてみませんか？

期間：11月11日～11月15日
(9:30～11:30)

場所：1F エントランスホール



食事診断

5名限定

現在の食事バランスはいかがですか？
管理栄養士による食事診断やアドバイスを無料で受けられます！

期間：11月11日～11月15日
(9:30～11:30)
場所：1F エントランスホール



食事診断は1人15分程度・無料、結果票はお持ち帰りいただけます。

血管年齢測定

希望者に血管年齢を無料で計測します。
お気軽にお声掛け下さい！

期間：11月11日～11月15日
(9:30～11:30)

場所：1F エントランスホール



運動体験

糖尿病予防につながる運動を体験してみましょう。運動指導士から運動のポイントやアドバイスを受けることが出来ます！

期間：11月11日～11月15日

9:30～10:00

10:30～11:00

11:30～12:00

場所：1階トレーニングルーム

