

北区、板橋区、練馬区、豊島区

# 糖尿病予防デー

参加費無料



みんなで予防する糖尿病  
～地域の他職種とともに～



東京都北区  
発注業プロジェクト  
広報キャラクター  
しぶさわくん

令和7年

3月1日(土)

〈13:30～17:00〉

会場 北とぴあ(つつじホール、ペガサスホール)  
東京都北区王子1丁目11-1

【アクセス】JR京浜東北線「王子」駅北口より徒歩2分、  
地下鉄南北線「王子」駅5番出口直結、  
都電荒川線「王子」駅前駅より徒歩5分

## 食事療法に関する講演会

【座長】東十条さかいクリニック院長 堺 弘治

会場 つつじホール 入口は2階 時間 ①15:00～ ②16:00～



医療法人財団慈生会野村病院常勤顧問  
東京慈恵会医科大学名誉教授

宇都宮 一典先生

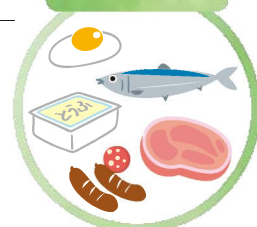
### ①糖尿病の食事療法—どうすればいいの？

糖尿病の食事療法では、楽しく、  
美味しく食べることが一番大切です

【経歴】

1979年4月 東京慈恵会医科大学卒業  
2010年4月 東京慈恵会医科大学糖尿病・代謝・内分泌内科教授  
2020年6月 日本糖尿病療養指導士認定機構(CDEJ)理事長

バランス良く



### ②実践!! すぐに役立つ 食事療法の工夫とコツ

順天堂大学医学部附属浦安病院栄養科  
管理栄養士 高橋 徳江先生



## 患者相談会

会場 ペガサスホール 15階 時間 13:30～17:00

無料の健康相談(先着順)、血糖測定、血圧測定などを実施。

詳しくは裏面をご覧ください。

専門の担当者が  
丁寧にご説明いたします。  
お気軽にご相談  
ください。



申込  
不要

主催 / 北区医師会

共催 / 北区薬剤師会、北歯科医師会、滝野川歯科医師会、北区、豊島区医師会、板橋区医師会、練馬区医師会、豊島区、板橋区、練馬区

# 糖尿病予防デー

患者相談会 〈ペガサスホール 15F〉

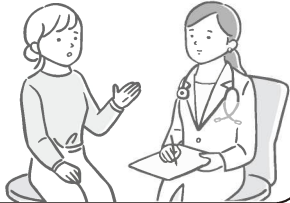


1

## 糖尿病相談・眼科相談・健康相談

北区医師会所属の医師が相談に対応いたします

一人  
15分以内  
(先着順)

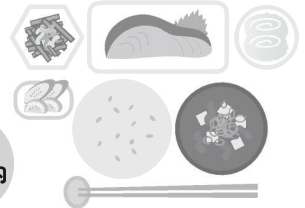


2

## 栄養相談

北区内診療所に勤務している管理栄養士が連携し、栄養相談を実施します。

一人  
15分以内



3

## フットケア相談

北区内診療所に勤務している看護師が連携して足についての相談会と簡単なケアを行います。糖尿病にとっては足は神経障害や血流障害が起こりやすいところです。普段の生活から気をつけたほうが良いことなど気軽にご相談ください。

一人  
30分以内  
(先着順)



4

## オーラルチェック

北歯科医師会、滝野川歯科医師会が、共同で行います。口内水分量やオーラルフレイル計測を行います。



5

## 薬剤、健康食品相談

北区薬剤師会所属の薬剤師が、服用中のお薬や健康食品に関する相談に対応します。

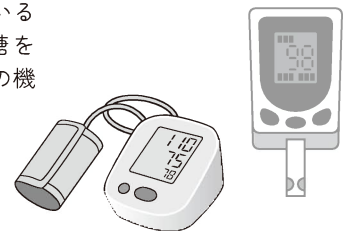
一人  
15分以内



6

## 血糖・血圧測定

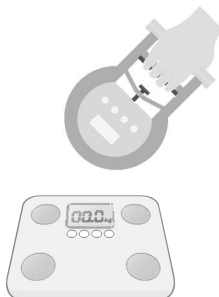
北区内診療所に勤務している看護師が行います。血糖を測ったことがない方はこの機会にぜひ。



7

## 健康測定・運動のススメ

筋力などが衰えると運動習慣が減って糖尿病などの生活習慣病になりやすいと言われます。糖尿病予防に運動は欠かせません。握力、下肢筋力のテストを行い、この機会に自分の体を知り、運動について考えてみませんか？体脂肪の測定、骨密度測定、動脈硬化、喫煙による肺の状態を見るCOモニター、肺機能検査などで体の健康状態を把握しましょう。



8

## 介護に関する相談

区職員が介護に関する心配ごとのご相談、窓口のご案内などに対応いたします。

一人  
15分以内  
(先着順)



お問い合わせ

北区医師会事務局

北区健康政策課地域医療係

TEL.03-5390-3511

TEL.03-3919-9601