

参加無料 どなたでも参加できます

# 世界糖尿病デー 2024 箕面

## ～健康チェックをしてみましよう！～

11月14日（インスリン発見者のバンティング博士の誕生日）は、世界糖尿病デーとして、世界各地で歴史的建造物がブルーでライトアップされるなど、糖尿病に関する様々な啓発イベントが開催されます。市立病院でも、健康チェックイベントを開催します。ぜひご参加ください。

令和6年 **11月14日 木** 午後1時30分～午後3時  
(時間内、出入り自由)

場所 **箕面市立病院** (リハビリテーションセンター4階)

### 1 血糖測定

**先着30名まで**

ご自身の血糖値をご存知ですか？他人事だとは考えず、この機会に測定してみましよう！

### 2 運動療法

運動により肥満の改善、高血圧、骨粗しょう症の予防、心臓や肺の機能改善、ストレス解消、認知症の予防に効果があります。  
一緒に運動をしませんか！



### 3 フットケア

糖尿病の患者にとって、足のケアはとても重要。ケアを怠ると、痛みで歩けなくなったり、悪化すると足が壊死することもある…。スキンケアなど、日頃のケア方法をお伝えします！

### 4 栄養バランスチェック

食事の栄養バランスはとれているでしょうか？管理栄養士と一緒に、フードモデルを使って栄養バランスがとれているかをチェック！普段の食事の改善点なども分かります！