

糖尿病を知ろう!

11月は世界糖尿病デー月間です。糖尿病を知り予防、治療、療養を実践しましょう。遠軽地域の住民の皆さん、入場無料です。ぜひ参加してください。



●日 時 令和6年11月9日(日) 午後1時30分 開場
●会 場 遠軽町メトロプラザ 小ホール 交流ホール

●入場料 無料

1. 住民公開講座 午後2時～3時40分 メトロプラザ小ホール

テーマ「糖尿病を知ろう!
～今日からできる予防と対策～」

座長 遠軽医師会 会長 田中 実 先生

①「無理なくできる運動療法 ～家から飛び出そう～」(25分)

遠軽厚生病院 理学療法士 辻村 誠 先生

②「糖尿病と目の話」(30分)

遠軽やまぐち眼科クリニック 院長 山口 亨 先生

③「糖尿病のトリセツ ～健康長寿のために～」(45分)

コスモスクリニック 院長 東浦勝浩 先生



- ① 当日は感染予防のためにマスクの着用をお願いしております(マスクは会場受付にも用意しております)。
- ② 当日は駐車場の混雑が予想されます。メトロプラザ駐車場の他、第二駐車場(旧福祉センター跡地)もご利用になれます。

午後3時45分～5時
メトロプラザ交流ホール

2. 住民健康相談

生活習慣病に係わる様々なご相談に応じます

- ・くすりの相談コーナー
- ・食事・栄養相談コーナー
- ・糖尿病よろず相談コーナー
- ・運動相談コーナー
- ・血圧、血糖測定体験コーナー
- ・糖尿病資料展示コーナー

3. ブルー ライトアップ



11月9日・10日 午後4時30分～8時 メトロプラザ
世界糖尿病デーに合わせて、ブルーライトアップ

●主催 遠軽医師会
●後援 遠軽町、湧別町、佐呂間町、北海道糖尿病協会、北海道紋別保健所、遠軽歯科医師団、北海道薬剤師会遠軽支部、遠軽・紋別地区病院薬剤師会、遠軽栄養士会、遠軽商工会議所