

岡崎3病院集合！

# 糖尿病予防イベントinりぶら

～スポーツの日、一緒にカラダを動かそう～

2025

10.13

月(祝)

スポーツの日

10:00-13:00

<主催>

愛知医科大学

メディカルセンター

岡崎市民病院

藤田医科大学

岡崎医療センター

場所/岡崎市図書館交流プラザ「りぶら」会議室301・302

イベントの見どころ

詳細は裏面をみてね！

## イベントブース



医療職による7つの  
イベントブースを  
企画しました！

## ウォークラリー



スタッフと  
岡崎城周辺を歩きます  
スタート前に歩き方の  
レクチャーあり！

要事前申込み！

## 勉強しよう！



- ・糖尿病専門医  
による講演
- ・治療・予防のコツ  
についてポスター展示

## アクセスマップ



後援：岡崎市医師会

協力：岡崎市保健所

お問合せ：愛知医科大学メディカルセンター 栄養室

TEL：0564-64-6172 ※受付時間 平日13時～17時

イベントブース

10:00 - 11:30

12:00 - 13:00

## 無料血糖測定 コーナー

結果について医師が  
解説してくれるよ！



## スポーツの日 体力測定 してみよう



握力などの測定で  
自分のカラダをチェック

## その飲み物 砂糖何本分？

いつもの飲み物はセーフ？  
アウト？



## 何をどれだけ 食べる？

メニューを考えよう！

## 噛む力を みてみよう

ガムを使って  
かむかむチェック  
しっかり噛めてる？



## 「フット(足)ケア」を学んで実践しよう

ハンドケアで観察、爪切り方法を学び

フットケアに応用しよう



### 質問・相談コーナー

お薬のこと、薬剤師に  
気軽に相談してみよう

お薬の疑問解決！

3病院のお医者さんに  
なんでも  
相談してみよう



講演

11:30 - 12:00

## 「運動で変わる！糖尿病との上手な付き合い方」

岡崎市民病院 内分泌・糖尿病内科部長 齋藤 洋人先生

ウォークラリー 10:00 - 11:15 (受付は9:45)

**事前申込制** 市電子申請届出システム  
または下記の病院の窓口で申込できます。

9/8受付開始

<https://tzk.graffer.jp/city-okazaki/smart-apply/surveys/6896267306331229835>



岡崎市民病院

：糖尿病センター受付 (平日9:00-17:00)

愛知医科大学メディカルセンター

：受付窓口 (平日9:00-17:00)

藤田医科大学岡崎医療センター

：C受付 (内科受付) (平日9:00-17:00)

集合場所：りぶら会議室 301・302 集合時間： 9：45

受付、血糖・血圧等の測定(任意)の後、歩き方のレクチャーと準備運動をして「りぶら」を出発。  
岡崎城公園、乙川河川緑地を歩いて「りぶら」に戻ります。