

自身の健康について考えよう！

「未病・予防ステーション」へようこそ

イベント第二弾

11月は『糖尿病』がテーマ！



糖尿病をテーマにしたイベントを開催します。
糖尿病に関するパネル展示や脳年齢・野菜摂取量の
測定などができます。ぜひ、お越しください。



糖尿病の
合併症って？

野菜って
なんで必要？

- 日時：11月14日（木） 14～16時
- 持ち物：健診・血液検査結果
- 場所：能美市健康福祉センター「サンテ」

●脳年齢・野菜摂取量測定●

- ・現在の脳年齢をテスト形式で測定！
- ・手のひらで野菜摂取量を測定します。

※要予約30名

☎予約期間11/5（火）～11/13（水）

健康推進課まで申込みください。



●糖尿病に関するパネル展示●

間食に含まれる砂糖量の展示など
をします。普段食べる食品にどの
くらいの砂糖が入っているのか見
てみましょう。

●試食、野菜たっぷりレシピ●

野菜をとることは糖尿病改善の鍵！？
毎日の食事に野菜をプラスワンしま
しょう。※先着50食



●保健師・栄養士による健康相談●

健診・血液検査結果をお持ちください。
結果の見方や生活習慣の見直しについ
てお話しします。



お問い合わせ先

能美市健康推進課 ☎0761-58-2235