

11月14日は世界糖尿病デーです！

world diabetes day
14 November

うつのみや健康ポイントが
5ポイント貯まります♪

参加無料

事前にアプリをインストール
してください。
健康ポイント専用ホームページは
こちらから♪



家族みんな 知って得する 健康イベント



事前申し込み不要

11月10日

午前10時～午後3時

会場

FKD宇都宮店

(宇都宮市今泉町237)

2階サウスの泉
特設会場

ミヤリーも登場！



ミヤリーといっしょに
やってみよう！！

ステージイベント

なぜ糖尿病に足病変が多いの？

知っ得
情報

病態からみた糖尿病の方に多い
巻き爪・外反母趾・扁平足に効く
運動をしてみませんか？

13:00～14:00

【講師】 とちぎCDEJの会
会長 橋本 祐子 氏

【講師】 那須中央病院 整形外科部長
医師 小島 正博 氏

糖尿病
専門の

あなたのお悩み相談所

医師・看護師・管理栄養士・理学療法士に
からだ・食事・運動に関する相談が
無料でできる貴重な機会です！



クイズに参加された
お子さま
先着50組！

各種ブースもチェック！

簡易血糖測定

食前が
おすすめ！



自分の血糖値を知ろう！

情報コーナー



糖尿病に関する情報のほか
運動や食事のリーフレット
配布もあります。

知って得する
健康クイズラリー



糖尿病に関するクイズに挑戦！
参加された方には景品を
プレゼント♪

お野菜ミヤリーガチャで
キーホルダーをゲット



主催：日本糖尿病協会栃木県支部・宇都宮市

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病で医療機関を受診している人は、全国では約579万1千人、栃木県では約8万3千人（※令和2年患者調査）と推定されています。

糖尿病は、血糖値を下げるインスリンの不足や、インスリンの働きが悪くなるために、高血糖が慢性的に続く病気です。高血糖状態を放置していると、目や腎臓の血管など全身の様々な血管を傷つけ、自覚症状のないままに様々な合併症を招きます。適切な治療や生活習慣の改善により、高血糖状態にならないよう血糖値を管理することで、合併症など重症化を予防することができます。

この機会に家族みんなで健康について学ぼう！
参加してくれた方にはプレゼントを用意しているよ★
事前申し込みは不要です。



【会場案内】

F K D 宇都宮店
(宇都宮市今泉町237)

【バスをご利用の場合】

関東バス

J R宇都宮駅西口 バス5番乗り場より

＊ 済生会病院行き（竹林経由）

＊ 富士見ヶ丘団地行き

（竹林・済生会病院経由）

＊ 帝京大学行き（済生会病院経由）

陽北中学校北口下車

※ お買い物専用無料送迎バスもあります。
詳しくは F K D 宇都宮店のホームページを
ご覧ください。

お問合せ

宇都宮市保健所 健康増進課

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

〒321-0974

宇都宮市竹林町972番地

電話：028-626-1126

FAX：028-627-9244

Eメール：u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp

健康で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

※イベント内容は予告なく変更（中止）になることがありますので、ご了承ください。