

日野町健康づくり講演会

日野記念病院町民講座

～人生100年時代、健やかで明るい未来を～

参加無料
予約不要

日時 令和 **8** 年 **3** 月 **28** 日 (土)

14:00～15:00 (受付時間: 13:00～)

会場 **わたむきホール虹 大ホール**

(日野町大字松尾1661番地)

演題1 「**糖尿病になりやすい人って、どんな人?**」

講師 医療法人社団 昴会 日野記念病院

糖尿病・腎センター 副センター長 むらた こういちろう 村田 幸一郎 先生

演題2 「**あなたの腎臓は大丈夫? 腎臓のお話**」

講師 医療法人社団 昴会 日野記念病院

糖尿病・腎センター センター長 みやざわ いっこ 宮澤 伊都子 先生

13:00～14:00、15:00～16:00 ホワイエにて実施

健康測定コーナー



野菜摂取度測定 血管年齢測定 足指力測定 など

※足指力測定は、裸足で測定しますので、脱ぎやすい靴下で来てください。

主催：日野町・日野町国民健康保険・医療法人社団 昴会 日野記念病院

共催：日野町健康推進協議会

問い合わせ：日野町福祉保健課保健担当 TEL0748-52-6574



すごいぞ!! 野菜のチカラ

野菜は、体の調子を整える働きをもつ栄養素である、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含みます。これらの栄養素は、生活習慣病を予防し、健康的な生活を維持することに役立つと言われています。日々の食事からこれらの栄養素を必要な量とるために、**1日350g**（生野菜で両手いっぱい3杯分）以上の野菜を食べることが推奨されています。

ビタミン

生命活動に必須
免疫機能を維持する
細胞の健康維持を助ける

にんじん・かぼちゃ・
ブロッコリーなど

食物繊維

腸内環境を整える
血糖値の上昇を抑える
脂質を体外に排出する

ごぼう・玉ねぎ・
オクラなど

ミネラル

正常な血圧を保つ
骨など体の構成成分そのもの
内臓や筋肉の動きを助ける

小松菜・ほうれん草・
キャベツなど



手をかぎすだけの
簡単な測定です!!

あなたの野菜摂取量を測定してみましょう!!

令和8年3月28日(土) 13:00~14:00、15:00~16:00

わたむきホール虹 ホワイエの健康測定コーナーにて

野菜摂取度測定を実施します

医療法人社団昂会日野記念病院より休診のお知らせ

令和8年(2026年)4月1日より「第2土曜日」「第4土曜日」を休診とさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。