

平成27年度 第5回 外来ミニ講座のご案内

「成人病・糖尿病予防について」

成人病や糖尿病は、これまでの生活習慣が大きく関係する病気です。食生活や、日々の運動、生活バランスを整えるなどで、予防する事ができます。日常生活の上で、過食や飲みすぎを防ぎ、煙草の吸いすぎにも気を付けましょう。また、甘いものの取りすぎやストレスも成人病の原因となります。成人病や糖尿病を予防するためにどんな生活が理想なのか…。もしかかったり、周りの人がなった場合は、どうしたらよいのか。様々な質問にお答えします。



* 日時

平成28年1月21日(木曜日)
午後1時～ (30分程度)

* 場所

当院2階
中央受付フロア
(中央受付前の
スペースにて実施します)



* 内容

糖尿病認定看護師が、糖尿病予防についてお話しします。

三田市民病院