

2024年11月10日(日)

13:30～16:00(開場13:00)

場所 イーアスつくば2階:イーアスホール

ホールA・B

第1部 講演 13:30～14:50

司会:柴原健氏(つくば市医師会副会長) / 河野元嗣氏(同)

講演①「グッドバイ メタボ」

高本偉碩氏(東京医科大学茨城医療センター 代謝・内分泌内科 准教授)

講演②「メタボ予防・改善するための食事のヒント」

清水尚子氏(筑波メディカルセンターつくば総合健診センター 管理栄養士)

講演③「メタボリックシンドロームを予防・改善するための運動のコツ」

杉田洋介氏(筑波技術大学保健科学部附属東西医学統合医療センター 講師)

報告①つくば市の健診状況について

松枝育美氏(つくば市保健部谷田部保健センター 保健師)

報告②つくばみらい市の健診状況について

谷尾美菜希氏(つくばみらい市保健福祉部健康増進課 保健師)

第2部 パネルディスカッション 15:00～15:50

テーマ「やってみよう!日常からのメタボ予防」

司会:鮎澤聡氏(筑波技術大学保健科学部附属東西医学統合医療センター センター長)

山崎勝也氏(川井クリニック院長)

パネリスト 高本偉碩氏 / 清水尚子氏 / 杉田洋介氏

ホールC

検査・相談コーナー 13:00～16:00

血糖値測定/HbA1c値測定/血圧測定/体組成測定

健康相談(保健師・管理栄養士)

参加
無料

「メタボリックシンドローム」って何?
日々の食事と運動があなたを守る!」

世界糖尿病デー



お問い合わせ

つくば市医師会事務局

☎029-869-9660

(主催)一般社団法人つくば市医師会
茨城県糖尿病協会

(共催)つくば市 つくばみらい市

