

2026

市民参加型イベント

参加無料

災害時にも途切れない健康管理

～もしもの時に「いのち」と「血糖」を守る備え～

2026年11月14日(土) 12:00～15:30

会場：弘前市　ヒロロ　3階 ヒロロスクエア　健康ホール
対象：糖尿病のある方、ない方、どなたでも

見て・動いて・備える　7つの体験ブース

1 血圧測定
災害時は血圧上昇！！
要因もわかりやすく解説

2 エコノミークラス症候群 予防体操
足首運動・ストレッチを体験

3 お薬手帳・マイナンバー活用
災害時に命を守るために
自分の情報を記録・保持しましょう

4 非常食で血糖を守る
ローリングストック
と食べ合わせのコツ

5 災害時の薬の備え
薬の予備はありますか？
保管・持ち出しの基本を確認

6 血糖セルフチェック
自分の血糖値を確認してみよう！

7 防災ミニワーク　14時～
弘前市防災対策（講師：防災課　八木橋達雄様）
糖尿病と災害に関するQ＆A

講演内容は予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

連絡先：弘前大学大学院医学研究科内分泌代謝内科担当：柳町
TEL：0172-39-5062FAX：0172-39-5063E-mail：sannai@hirosaki-u.ac.jp

主催：弘前大学大学医学研究科内分泌代謝内科学講座
後援：弘前市、(社)弘前市医師会(社)、青森県医師会、
青森県糖尿病協会(JADEC青森)

world diabetes day
14 November