

くすりを知って延ばそう健康寿命！

第43回 小田原地区

# 糖尿病週間行事

参加費無料

小田原市・箱根町  
真鶴町・湯河原町に  
お住いのかた優先

日時

令和7年11月16日（日）

10：00～15：00

会場

おだわら市民交流センターUMECO

住所：小田原市栄町1丁目1番27号

午前：会議室4 午後：会議室1・2・3

①午前の部

（申込制 先着35名）

栄養講座 講師：神奈川県栄養士会

\*ヘルシー弁当をご用意します！

10:00～12:00（受付9:30～）

②午後の部

（申込制 先着100名）

教育講演 講師：小林 路子先生

（横須賀共済病院 薬剤科部長）

13:00～15:00（受付12:30～）

「くすりと上手につきあって元気ハツラツ！」  
～糖尿病の発症や悪化は予防できる？！～

【お申込み期間】

令和7年10月10日（金）～  
11月11日（火）まで受付！  
定員に達しましたら締切。

【お申込み方法】

二次元バーコード又は  
事務局までお電話で！



世界糖尿病デー2025 小田原城のブルーライトアップも開催！

【点灯期間】令和7年11月13日（木）～11月15日（土） 時間 19：30～20：30

〈小田原地区糖尿病週間行事実行委員会〉

小田原医師会・小田原歯科医師会・小田原薬剤師会・神奈川県臨床検査技師会

神奈川県栄養士会・神奈川県作業療法士会・西湘放射線技師会

ライオンスクラブ（小田原・白梅）

小田原保健福祉事務所・小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町

【お申込み・お問い合わせ】

事務局 小田原市健康づくり課 0465-47-4723



## 小田原薬剤師会から



地域にいる身近な相談相手として、かかりつけ薬局・薬剤師を大いに活用しましょう！

お薬を安心・安全に使用していくために、飲み方、保管方法、飲み忘れや飲み残し、健康食品やサプリメントとの飲み合わせ、副作用が出た時の対処方法など、疑問や困ったこと不安なことを相談しましょう。

小田原薬剤師会は、今後も糖尿病週間行事を通じ、地域の皆さまの健康維持に取り組んで参ります。

## 小田原医師会から



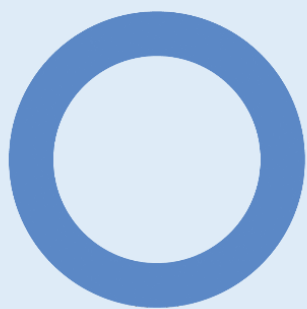
### 糖尿病の合併症

糖尿病の合併症は、若年発症（50歳以下で発症）の患者さんに多く、特に、治療を途中で中断した人に起こりやすいと言われています。

高血圧や脂質異常症が併発しているときはその治療も必須となります。

早期発見・早期治療が重要です。合併症がある程度進行してしまうと元には戻りません。

糖尿病の早期発見のためには、毎年、健診や人間ドックを受けましょう。



# world diabetes day

14 November

## 小田原歯科医師会から

### 糖尿病と歯周病の関連

軽度から中等度の歯周病は糖尿病の進行のリスクを上昇させ、重度の歯周病は、血糖のコントロールを悪化させるとわれています。健康のためにも3～6カ月に一度、かかりつけの歯科医院に受診をお勧めします。



## 神奈川県臨床検査技師会から

糖尿病は生活習慣病の一つであり、現代人の多くに認められる疾患です。その進行は分かりづらく、症状が見られた時には既に重症化していることも多々あります。臨床検査技師は血液検査等に携わることで糖尿病初期診断に貢献出来るよう日々邁進しております。



## 神奈川県栄養士会から

### 糖尿病と食事



- ① 1日3回、食事は規則正しく食べましょう
- ② 炭水化物、たん白質、脂質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく食べましょう
- ③ 野菜（食物繊維）をしっかり摂りましょう
- ④ 食べすぎに注意！腹八分目を目安にしましょう
- ⑤ よく噛んでゆっくり食べましょう
- ⑥ 1人前ずつ分けて盛りつけましょう
- ⑦ 飲み物は水か甘くないお茶にしましょう