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

「今日からできる備え」を1つ持ち帰ろう

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