

# HIROSAKIヘルスアップDay

～健康を考えること、それは未来を考えること～



子どもから大人まで、みんなが健康でハッピーになれる情報が満載。現役の保健師によるお仕事紹介や子どものスマホ依存防止コーナーもあるよ！

日時

令和7年2月16日(日)13:00～15:30

会場

土手町コミュニティパーク  
多目的ホール(弘前市土手町31)

イベント内容

①糖尿病と合併症予防の健康講座  
藤田征弘教授(弘前大学大学院医学研究科)

②現役保健師によるお仕事紹介・進路相談

③子どものスマホ依存防止コーナー

④保健師によるよろず健康相談所

⑤高齢者の介護予防コーナー など  
※各イベント内容の詳細は裏面をご覧ください

参加  
無料





# ①糖尿病と合併症予防の健康講座 14:00～15:00 講師 藤田征弘(ふじた ゆきひろ)

弘前大学大学院医学研究科  
内分泌代謝内科学講座 教授

## テーマ「糖尿病 敵を知れば恐れるに足りず」

糖尿病とさまざまな合併症をどうすれば予防できるか、合併症を起こさず、悪化するのを防ぐことができるかをわかりやすく解説します(糖尿病に関するよくある疑問も回答)。

### 【講師プロフィール】

1993年 滋賀医科大学卒業、1999年 同大学院修了 博士  
2002年 カナダブリティッシュコロンビア大学留学  
滋賀医科大学内科学講座 糖尿病内分泌・腎臓内科 准教授  
などを経て2023年から現職

聴講を事前申し込みした方に減塩商品をプレゼント(先着50名)。事前申し込みは2/14までに電話かメールで氏名・電話番号をお伝えください。

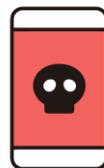
### ②現役保健師によるお仕事紹介・進路相談コーナー

自治体保健師の仕事内容ややりがいについてお話しします。進路に悩んでいる学生さんの質問にもお答えします。



### ③子どものスマホ依存防止コーナー

脳の成長とスマホ等の使用との関係をわかりやすくご紹介します。



※アンケート回答者にノベルティをプレゼント!

### ④保健師によるよろず健康相談所

ちょっと気になっている体の健康について、気軽にご相談ください。保健師が「優しく」相談に乗ります。



### ⑤高齢者の介護予防コーナー

体のフレイル状態のチェックができます。まだ元気な方も早めに健康づくりについて考えていきましょう。



全て参加無料！野菜摂取量がわかる「ベジチェック」コーナーもありますよ！

