

“職場”、“地域”の健康を支える皆様へ

令和3年度糖尿病予防に向けた講演会

# 今すぐ実践、動いて予防！糖尿病

健康寿命を損ねる可能性がある重大な病気、糖尿病。

その予防のため、運動生理学の専門家や、行政関係者をお招きし、地域や職場に向けた糖尿病予防対策を御紹介します。  
糖尿病予防は一日にして成らず。予防に向けて、みんなで動き始めましょう！



WEB開催  
参加費無料

令和4年1月20日（木曜日）

14時から16時まで（受付開始 13時30分）

（対象）都内企業の健康管理担当者、医療保険者の職員、行政機関関係者、医療関係者

## プログラム

### ●講演

効果が上がる！糖尿病予防のための個別的な運動プログラム  
佐藤 真治先生（帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科教授）  
※講師略歴・講師概要は裏面をご参照ください。

### ●取組事例紹介

荒川区、日野市、東京都



講師 佐藤 真治先生

## 申込方法

下記 URL から登録フォームにアクセスいただき、お申し込みをお願いいたします。  
（右の QR コードからもアクセスできます）  
[https://zoom.us/webinar/register/WN\\_p-AaZG1oQPmq7aKcWmk5-A](https://zoom.us/webinar/register/WN_p-AaZG1oQPmq7aKcWmk5-A)



## お問合せ先

講演会運営事務局（株式会社ウルフスタイル）

【TEL】03-6264-0577（平日午前10時～午後5時） ※時間外のお問合せは、メールにて受け付けております。

【Mail】tounyoubyou@wolfstyle.co.jp



## 講演概要

# 「効果が上がる！糖尿病予防のための個別的な運動プログラム」

講師 佐藤 真治先生（帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科教授）

### 講演内容

糖尿病の病態は複雑ですが、それぞれの病態を押さえて個々の人にあった運動療法を行えば、しっかりと効果が得られるとされています。ここでは、この糖尿病患者への個別的な運動療法を参考にした、職場や地域で糖尿病予防に役立つ、個別性を重視した運動プログラム立案のポイントについて解説します。

### 講師略歴

医学博士。臨床運動処方論の確立を研究テーマとし、数千件の運動負荷試験の経験から、健康と運動のための研究・啓蒙活動を展開している。

主な著書に「歩く人。長生きするには理由がある。」（三省堂）がある。

糖尿病予防、  
取り組んだ方がいいのはわかるけど…

きっと新たな発見があります！

- ・ やるべきことがわからない？
- ・ 効果が出る気がしない？
- ・ どうせ誰にもやってもらえない？



参考情報 ぜひ、地域、職場での健康づくりにお役立てください

### 忍び寄る糖尿病～見直そう生活習慣～

職場として必要な知識、職場でできる対策など、従業員の糖尿病予防のための情報をまとめています。



### とうきょう健康ステーション

生活習慣病に関する知識や、予防に役立つ情報など、健康づくりに関する情報をまとめた、都公式 HP です。

とうきょう健康ステーション 🔍

