

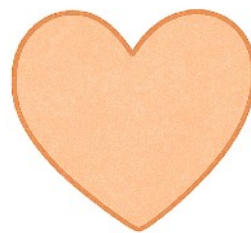
# 合併症を予防して健康寿命を延ばそう

## アオーレで 知ろ〜れ 糖尿病

血糖値が高い状態が続くと、心臓や血管に負担がかかり「合併症」につながる場合があります。今回は、実際に心筋梗塞を経験された方のお話をお聞きできる特別な機会です。さらに、合併症を早めに見つけて対策する方法や、毎日の生活で気をつけたいことを分かりやすくお伝えします。

参加は無料です。ご家族やお友だちと一緒に、気軽にお越しください。

11/8  
(土)



入場  
無料

司会：長岡市小国診療所 院長

講演：長岡赤十字病院 糖尿病内科

講演（合併症体験談）：木村医院

出演：長岡中央総合病院 糖尿病センター長 八幡 和明

福居 和人

鈴木 裕美

木村 慶太

八幡 和明

**同時開催：無料血糖測定、食品サンプル展示ほか**

**12：30 開場**

ホール入口〜ホワイエにて  
無料血糖測定や食品サンプル  
展示など行いますので、お気  
軽にご覧ください。

**13：30 講演**

- ・ 講演1：糖尿病と運動
- ・ 講演2：合併症体験談
- ・ 講演3：食事について

**15：00 質問コーナー**

**15：30 閉会**

会場

**アオーレ長岡 1F 市民交流ホールA**

**2025年11月8日（土）**

**午後 0時30分 ～ 3時30分頃まで**

**入場無料（150人で満席になります）**

主催：長岡市医師会 / 長岡ブルーライトアップ委員会

共催：長岡市・長岡地域振興局健康福祉環境部・長岡歯科医師会・長岡市薬剤師会・新潟県栄養士会長岡支部・新潟県臨床検査技師会中越支部・新潟県看護協会長岡支部・中央とうゆう・さわやかみどり会・新潟県糖尿病対策推進会議・長岡地域糖尿病対策推進会議・日本糖尿病協会新潟県支部・新潟県歯科衛生士会長岡ブロック