



社会福祉法人 SAISEIKAI YOKOHAMASHI TOBU HOSPITAL
恩賜 財団 済生会横浜市東部病院

TOBU HOSPITAL

今日からはじめる 未来の体づくり ～運動で守る健康と糖尿病予防～

参加無料

どなたでもお気軽に
ご参加ください！

2026

11/15日

体験・展示

9:15

講演開始時間

11:00

会場 済生会横浜市東部病院 3階多目的ホール

9:15～ 体験・展示コーナー

ABI測定（動脈硬化検査）＜要予約 30名 午前9:15～10:30＞

噛む機能チェック（先着50名） / 握力測定 / 血糖・血圧測定 / 宅配食の相談受付
インスリンの展示 パンフレット等の配布 / 病院食の展示 野菜手ばかり体験

11:00～ 講演プログラム

医師

松澤内科・糖尿病クリニック

松澤 陽子

“動けば変わる！動いて変える！血糖値とあなたの生活～無理なく元気になれる運動習慣とは～”



理学療法士

済生会横浜市東部病院

大坪聡仁

“運動療法で始める糖尿病予防”



管理栄養士

済生会横浜市東部病院

竹村 佑希

“運動＋食事で健康づくり”
～血糖値を意識した食事のポイント～



講演終了後 ミールタイムの宅配食の試食体験（要予約 25名）

～ABI測定・試食体験の参加申し込み方法～

申込受付開始日：2026/10/15（木）14:00

原則ホームページ（右記QRコード）によるお申込みをお願いします。

済生会横浜市東部病院 地域医療連携室 ☎045-576-3000へ

お電話による申し込みも可能です。定員になり次第、受付は終了いたします。

＼お申込みはこちらから／



【お問い合わせ】

済生会横浜市東部病院 地域医療連携室 ☎045-576-3000（平日9:00～17:00）

共催：済生会横浜市東部病院 鶴見区糖尿病ケア地域連携協議会

協力：株式会社ファンデリー