

世界糖尿病デー×20日ならウォークイベント

world diabetes day

# ひろげる つながる ブルーの輪

## ～歩いて血糖値コントロール～

毎年 11 月 14 日は「世界糖尿病デー」。日本では、40 歳以上の 3 人に 1 人が

糖尿病または糖尿病予備群です。糖尿病とその予防法を知り、20 日ならウォークに参加して一緒に健康づくりの輪を広げてください。



日時 **11月23日** (金・祝)

午後1時半～4時半 (受付1時～)

場所 **奈良市役所6階正庁**

市役所東出入口をご利用ください。公共交通機関をご利用ください。

- 内容 簡易血糖値測定、糖尿病プチ講座、ウォーキング(平城宮跡周辺 約4km/雨天時は室内)
- 持ち物 水分補給できる物、歩きやすい服装や靴
- 申込方法 電話・FAX・ハガキ(事業名、住所、氏名、年齢、性別、TEL)・インターネットで、11/16(金)までに健康増進課へ

主催:奈良市保健所健康増進課

〒630-8122 奈良市三条本町 13 番 1 号 電話 0742-34-5129 FAX0742-34-3145

実施内容の事前確認は、NTTテレドーム 0180-997-002 へ (前日午後 6 時以降)

共催 奈良市運動習慣づくり推進員協議会・奈良市食生活改善推進員協議会

協力 奈良県臨床衛生検査技師会

雨天決行!

青い服や帽子など  
ブルー色の物を  
身に付けて  
ご参加ください

