

WEB開催  
参加費無料

# 糖尿病予防 に向けた講演会

糖尿病は、深刻な合併症を引き起こすだけでなく、脳卒中など他の病気のリスクも高めると言われており、生活習慣の改善により発症を防ぐことが大切です。そこで、このたび、糖尿病予防のヒントを満載した講演会を開催します。職場・地域で実践できる、健康づくりの手掛かりを見つけてみませんか？

2023年 1月27日(金)  
14:00~16:00  
(Zoom受付開始 13:30)

## 受講対象者

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、医療関係者など...

## プログラム

### 講演

## 時間栄養学を活用した 糖尿病を予防する暮らし方・食べ方

講師：小島（おしま）美和子 氏

食事はこれまで、何を食べるかという食事の中身に注目されてきました。しかし近年、体内時計のしくみが明らかになるにつれて、「いつ食べるか」という食事の時間が、からだに大きな影響を及ぼすことがわかってきました。講演では、食事の時間に着目した「時間栄養学」に基づき、食生活の整え方について解説します。



### 講師プロフィール

女子栄養大学卒。食品会社での商品開発、大学病院での臨床栄養指導等を経て、有限会社クオリティライフサービスを設立。働く人の食生活改善指導プログラム、各種コンテンツの企画開発に携わる。

## 取組事例紹介

渋谷区・内田洋行健康組合・日本NCR健康保険組合・東京都

申込方法・タイムスケジュールは裏面へ！

# タイムスケジュール

14:00~14:05

開会

14:05~15:05

専門家による講演 講師：小島 美和子

- ・体内時計と時間栄養学
- ・糖尿病の原因と改善のステップ
- ・体内時計を整える暮らし方、食べ方

15:10~15:50

健康づくりに関する取組事例紹介

- ・渋谷区
- ・内田洋行健康保険組合
- ・日本NCR健康保険組合
- ・東京都

15:50~16:00

講演及び取組事例紹介についての質疑応答

こんな方、ご参加お待ちしております！

食生活の改善って必要  
だけど難しい。新しい  
アイデアを知りたい！



従業員や住民の健康  
づくり、取り組みた  
いけど、何をすれば  
いいんだろう？

## 申込方法

下記URLまたは右の二次元コードから登録フォームにアクセスいただき、お申込みをお願いいたします。Zoomの視聴URLは締切後に事務局からご案内します。

(申込締切：2023年1月24日)

<https://www.telepac.jp/tounyoubyou/>



## お問合せ先

講演会運営事務局（一般社団法人東京駅周辺防災隣組）

TEL：03-5218-0880（平日午前10時～午後5時）

MAIL：[tounyou@telepac.jp](mailto:tounyou@telepac.jp)

※時間外のお問い合わせはメールにて承ります。

