



地域の健康を、みんなで支える

南天診療所・つかまの里

健康ひろば

(HEALTH PLAZA)

テーマ 糖尿病について

第1回
市民公開講座
開催!



医療・介護の専門職が、健康に関する正しい知識をわかりやすくお伝えします。
生活習慣病(糖尿病)の理解を深め、早期発見・予防行動のきっかけにしましょう!



開催日時

2026年

6月28日(日)

13:30~14:30
(受付 13:00~)



開催場所

介護老人保健施設
つかまの里 南天講堂



〒390-0821
松本市筑摩 3-15-31



対象者

お子さんから高齢者まで、
どなたでもご参加いただけます。

参加費：無料

施設内は土足厳禁です。
スリッパに限りがあるので、
持参いただくと嬉しいです。



開催内容

1

講義 (15~20分)



テーマ：「糖尿病について」

講師：南天診療所 所長

大岩 亜子 医師
(糖尿病専門医)

内容 (視点)

- ✓ 糖尿病の基礎知識
- ✓ 生活習慣との関係
- ✓ 早期発見の重要性
- ✓ 今日からできる予防のポイント
- ✓ 南天診療所での相談・受診体制の紹介

2

簡易検査 (希望者)

担当：医師・看護師・
リハビリスタッフ等

実施項目

- 血圧測定
- 身体測定 (BMI)
- 酸素飽和度 (SpO₂) 測定
- 血糖値測定 (簡易機器)
- フレイルチェック



※検査結果はその場で説明し、
必要に応じて受診勧奨を行います。

3

無料健康相談 (希望者)

担当：医師・看護師

時間：1人あたり5分程度

内容

- 検査結果の簡易説明
- 生活習慣の相談
- 受診の必要性に関する助言
- 南天診療所・つかまの里の
サービス紹介



つかまの里について

南天診療所・つかまの里は、地域の
皆さまの健康と安心を支える
パートナーとして、これからも
医療・介護の連携を強化し、
地域に貢献してまいります。



会場へのアクセス



JR篠ノ井線「松本駅」より車で約10分



アルピコ交通バス「筑摩小学校口」
バス停より徒歩約5分



駐車場あり (無料)
できるだけ乗り合わせでのご来場
にご協力をお願いします。



正面玄関 (施設北側) よりお入りください。



主催： 社会福祉法人 国際保健支援会
(南天診療所・介護老人保健施設つかまの里)

地域とともに、笑顔あふれる未来へ