



第22回歩いて学ぶ ダイアベティスウォークラリー ～より良いコントロールを目指して～

参加者募集

2025年 **11月16日** (日)
8:30～12:00

前橋公園

注意事項：当日の案内

- ・糖尿病手帳やお薬手帳など、普段の状態がわかる資料をご持参下さい。
- ・イベントの終了は12:00頃を予定しております。必要であれば昼食、敷物のご用意をお願いいたします。
- ・着替える場所はありません。あらかじめ歩きやすい服装でご参加ください。
- ・当日血糖測定は行いません。お持ちの方は各自で持参ください。



ウォークラリーとは？

数名のグループで参加者の体力に合わせ、コース図にしたがってチェックポイントを探し、クイズを解きながら楽しく歩く競技です。糖尿病のある方とご家族、ご友人をお誘いの上、皆さんでご参加ください。

過去に行われたウォークラリーの様子は、糖尿病サイト (club-dm.jp) 内「ウォークラリー」ページでご覧になれます。



二次元コードで簡単アクセス



<http://club-dm.jp>

申し込み：・参加を希望される方は申し込み用紙に必要事項を記入の上FAXにてお送りください。
・お電話でも受け付けております。
・糖尿病友の会に所属されている方は、友の会（患者会）で取りまとめている場合もございますので、友の会（患者会）にご相談ください。

参加費：（保険料）200円当日徴収

締め切り：11月4日（火）

雨天の場合：中止（前日の16時ころの天気予報で降水確率60%以上の場合中止の可能性がございます）

共催：群馬県糖尿病協会、群馬県糖尿病メディカルスタッフの会、ノボノルディスクファーマ株式会社

後援：群馬県医師会、群馬県、前橋市、上毛新聞社

【お問い合わせ先】

ノボ ノルディスク ファーマ(株)高崎オフィス ウォークラリー大会事務局
群馬県高崎市あら町206番地
TEL 027-327-2381 FAX 027-327-2247

第 22 回歩いて学ぶダイアベティスウォークラリー 会場案内

【前橋公園】(住所：前橋市大手町 3 丁目 15)



休憩所兼ステージ前が集合場所になります。(前橋公園管理センター近く)

ウォークラリー終了後、群馬会館で第 39 回群馬県糖尿病セミナーが 13 時 30 分から開催されます。
※ウォークラリー中止でもセミナーは開催されますのでご注意ください。

～プログラム～

- 8:30 受付開始
- 9:00 開会式・競技説明・準備体操
- 9:30 スタート
- 11:00 ゴール予定
- 11:30 青空教室・表彰式
- 11:50 閉会式

〈群馬会館〉



(住所：群馬県前橋市大手町 2 丁目 1-1)

第39回群馬県糖尿病セミナー



参加費無料
申込不要

『適正体重』ってなあに？

めかた

みかた

あなたの目方を味方にしよう！

ご自身に合った体重と食事や運動の知識

治療に必要な肥満症についての最新トピックスが満載！



肥満症とは

肥満の概念、メタボリックシンドロームとの違いについて糖尿病専門医が分かりやすく解説！

適正体重

年齢、BMI、活動量から適正体重を把握して筋肉量を落とさないからだ作りを考える



エネルギー量

基礎代謝の仕組みとともに1日必要摂取量バランス食を考える



最新治療薬

昨今ダイエットで話題のお薬が肥満症で保険適応となりました



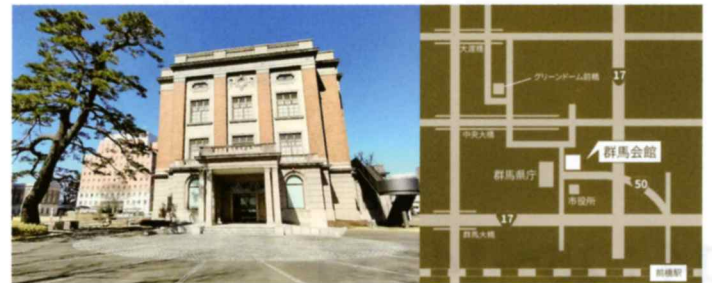
2025年11月16日（日）

13時30分～15時15分（13時受付開始）

群馬会館 ホール

〒371-0026 前橋市大手町2丁目1-1

TEL 027-226-4850



お車でお越しの場合

- ・ 関越自動車道前橋インターチェンジから国道17号経由約10分
- ・ 県庁構内県民駐車場をご利用ください
（上記の駐車券を会場受付までご持参ください）

電車/バスでお越しの場合

- ・ JR両毛線前橋駅下車、バス約6分
- ・ 新前橋駅下車、バス約7分
- ・ 中央前橋駅下車、バス約7分

お問い合わせ

群馬大学医学部附属病院 内分泌糖尿病内科
群馬県糖尿病協会

TEL 027-220-8121 10時～16時（土日祝休）

医療関係者の皆さまへ

群馬県糖尿病療養指導士単位：6単位（更新のため）が取得できます
セミナー終了後に参加証を配布致します

共催：群馬県糖尿病協会 群馬県 群馬県糖尿病療養指導認定機構
後援：前橋市 群馬県医師会 群馬県歯科医師会
群馬県糖尿病メディカルスタッフの会（グメスの会）
ぐんま足人の会 上毛新聞



第39回群馬県糖尿病セミナー

開催プログラム



13 : 30～13 : 35 開会挨拶

群馬県糖尿病協会 会長 堀口時子 様

13 : 35～14 : 05 講演① 『肥満症～最近の話題～』

群馬大学医学部附属病院 内分泌糖尿病内科
糖尿病専門医

吉野聡 先生

14 : 05～14 : 25 講演② 『すぐやる運動～はじめての一步』

医療法人千心会 櫻井医院 / 理学療法士

設楽達則 先生

14 : 25～14 : 35 休憩

14 : 35～15 : 00 講演③ 『糖尿病の食事 最近の考え方は？』

群馬大学昭和地区事務部医事課栄養管理室・栄養管理室長
日本糖尿病療養指導士/NST専門療法士

樋口剛 先生

15 : 00～15 : 10 歌って踊って 『青空の下で』



グメスの会 会長 安部純 先生

With staff



15 : 10～15 : 15 閉会挨拶

医療法人宏愛会 宏愛会第一病院 名誉院長

小林功 先生