

事務連絡  
令和5年1月6日

各地区歯科医師会 御中

東京都福祉保健局保健政策調整担当部長

### 糖尿病予防に向けた講演会の開催について

日頃より、東京都の保健衛生行政に御理解と御協力を賜り、厚くお礼申し上げます。  
東京都では、地域や職域における糖尿病予防の重要性や取組について一層理解を深めていただけるよう、下記のとおり講演会を開催いたします。  
御多用の折とは存じますが、その周知及び御参加に御配慮くださいますようお願い申し上げます。

### 記

- 1 講演会名  
令和4年度糖尿病予防に向けた講演会
- 2 開催日時  
令和5年1月27日（金曜日）午後2時から午後4時まで
- 3 開催方法  
オンライン配信
- 4 プログラム  
別紙広報用チラシを御参照ください。
- 5 送付物  
広報用チラシ 5部

※ 本講演会につきまして、ホームページ「とうきょう健康ステーション」にも掲載しております。

URL:

[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tonyo/office/4dm\\_lecture.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/tonyo/office/4dm_lecture.html)

二次元コード:



#### 【問合せ先】

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課  
健康推進担当 矢口、松井

電話 03-5320-4356

FAX 03-5388-1427

メール [S0000289@section.metro.tokyo.jp](mailto:S0000289@section.metro.tokyo.jp)

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N C R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。

