

食欲の秋、運動の秋にライフスタイルを見直そう！ 健康づくり講座で、専門職がポイントをお伝えします

主催	加古川市市民健康課
日時	①令和8年10月27日（火） ②令和8年11月10日（火）※いずれも午前10時～11時30分
場所	ウェルネージかこがわ ウェルネージホール
内容	①テーマ：糖尿病の予防と治療～普段の暮らしでできること～ 講 師：加古川中央市民病院 糖尿病・内分泌内科 中村 友昭 医師 内 容：2型糖尿病は、日々の生活習慣と深く関わる身近な病気です。専門医の視点から、食事・運動・生活リズムなど、実践しやすいセルフケアのポイントをわかりやすく解説します。 ②テーマ：冬のカラダケア～ベジ・チェックで見直す食生活～ 講 師：市の管理栄養士・保健師 協 力：明治安田生命相互保険会社 ※「加古川市と明治安田生命保険相互会社との健康増進に関する連携協定」に基づく取組です。 内 容：冬は寒さで活動量が減る一方、食べすぎや野菜不足になりがちな季節。手のひらだけで測定できる「ベジ・チェック」で、野菜摂取の見える化に挑戦！冬の体調管理について、無理なく続けられるポイントをお伝えします。 詳細はこちら→ (恒例 令和8年度第4回・第5回／全6回予定) 
対象（参加者）	加古川市民
定員	100名
参加費	無料
申込先・方法	電話またはオンライン申請 ①10月26日（月）、②11月9日（月）※いずれも正午申込締切 託児・手話通訳は①10月13日（火）、②10月27日（火）までの申込が必要
目的・背景 その他	健康づくりについて正しい知識を普及することで、生活習慣を見直すきっかけを作り、生活習慣病等の発症及び重症化を予防する。

市ホームページ	掲載済み
広報かこがわ	10月号に掲載

問合せ先

加古川市 市民健康課 健康推進係（担当：松本・藤村）

☎079-427-9191（内線2937・2923）

参加
無料

糖尿病の 予防と治療

普段の暮らしでできること

2型糖尿病は、日々の生活習慣と深く関わる身近な病気です。
専門医の視点から、食事・運動・生活リズムなど、実践しやすい
セルフケアのポイントをわかりやすく解説します。



講師 加古川中央市民病院
糖尿病・内分泌内科 中村 友昭 医師

2026 **10/27** 火
10:00～11:30 (9:45 受付開始)

会場 ウェルネージかこがわ
ウェルネージホール

定員 **100 名**
加古川市民の方が対象です。

お車で越しの方は、ウェルネージ施設内駐車場(有料)を
ご利用の上、駐車券を会場受付へ持参してください。

申込

電話または右記二次元コードを読み取り「かこがわオンライン申請システム」
より、**前日 12:00 まで**にお申込みください。
託児、手話通訳を希望される場合は、10/13(火)までのお申込みが必要です。



問合せ・申込 加古川市市民健康課
TEL 079-427-9191



かこがわウェルビーポイント対象事業

- 午前 7 時時点で加古川市に気象警報が出ている時や、
講座実施により感染症等が拡大する可能性がある時は、
講座の開催を中止します。個別の連絡は行いませんの
で、ホームページを確認してください。
- 都合により、テーマ・講師が変更になる場合があります。

参加
無料

冬の カラダケア

ベジ・チェックで見直す食生活

冬は寒さで活動量が減る一方、食べすぎや野菜不足になりがちな季節。

手のひらだけで測定できる「ベジ・チェック」で、野菜摂取の見える化に挑戦！

冬の体調管理について、管理栄養士・保健師が無理なく続けられるカラダケアのポイントをお伝えします。

(協力: 明治安田生命保険相互会社)



2026 **11/10** 火
10:00~11:30 (9:45 受付開始)

会場 ウェルネージかこがわ
ウェルネージホール

定員 100 名
加古川市民の方が対象です。

お車で越しの方は、ウェルネージ施設内駐車場(有料)をご利用の上、駐車券を会場受付へ持参してください。

申込

電話または右記二次元コードを読み取り「かこがわオンライン申請システム」より、**前日 12:00 まで**にお申込みください。

託児、手話通訳を希望される場合は、10/27(火)までのお申込みが必要です。



問合・申込 加古川市市民健康課
TEL 079-427-9191



かこがわウェルビーポイント対象事業

- 午前 7 時時点で加古川市に気象警報が出ている時や、講座実施により感染症等が拡大する可能性がある時は、講座の開催を中止します。個別の連絡は行いませんので、ホームページを確認してください。
- 都合により、テーマ・講師が変更になる場合があります。