



## 第8回 中山クリニック糖尿病教室

第8回目を迎えた中山クリニック糖尿病教室では今年も地域の皆様の健康を守るお話をしたいと思えます。今回はあって欲しくないことですが知っておかねばならないお話しです。東日本大震災から8年以上が経過しました。最近は防災意識が薄れつつありますが、近年、日本を襲う大地震は確実に増え続けています。日本列島に住む私たちは、地震や火山噴火などの自然災害から逃れることはできません。中でも、南海トラフ巨大地震とともに心配されているのが、首都直下地震。4年以内に起こる確率は70%と発表されたこともあり、このような地震・災害が万一起こった場合、私たちはどのように対応して地域の皆様の健康を守ったら良いか考えています。どなたでも気軽に参加してみてください。

【日 時】 令和元年6月30日（日）  
午前10時30分～12時

【会 場】 小村田氷川神社会館  
(大宮区上小町上小交番そば)

【参加費】 無料

【連絡先】 ☎657-3500（中山クリニック）

災害に備える ～地域力が大事～

さいたま市民医療センター救急総合診療科科長 坪井 謙



災害時 ～糖尿病患者さんの注意点～

中山クリニック 日本糖尿病療養指導士 中山一子



震災時のおくすりと体調管理

薬樹薬局上小町 榊原 健 小島細香



糖尿病予防と健康長寿を目指す生活習慣とは

中山クリニック 院長 中山桂司



■お気軽にご参加下さい■

主催：医療法人 中山クリニック

協賛：上小町自治会・薬樹薬局上小町