11月14日は、
世界糖尿病デー
ブルーサークルは団結して糖尿病に立ち向かう運動（Unite for Diabetes）のシンボルマークです。ブルーは空と海の様の色、サークルは団結という意味です。
ご自由にお取りください
血糖値が高いとどうなるの？
新着図書
糖尿病
（主にⅡ型糖尿病）は、
日本人では、大腸がん、
肝臓がん、膵臓がん
のリスク上昇と
関連しています。
適正体重を
保って
糖尿病予防
40歳以上の
4人に1人は
糖尿病
が疑われます
糖尿病のための
ごちそうスープ
村上祥子
血糖値改善には
スープが効く！
町田市内運動施設のご紹介
定期的に検診
を受け、
血糖値を把握
しましょう
糖尿病に効く
「かんたん体操」
かむかむ
ウオーキング
石上恵一
ガムを噛みながら動くと、
運動効果がアップ！
生活習慣を
改善して
糖尿病予防
・がん予防
がん検診
ご自由にどうぞ
ぜひ、読んでください
氷中ウォーキング
プールでやせる！
浮力・水圧・流水・水温…
すぐれた水の効果で
健康エクササイズ
ウォーターパワーで、
健康ボディが手に入る！
スチームケースで
生活習慣病
予防レシピ
定期的に
がん検診を受けて
早期発見・早期治療
糖尿病は
気づかないうちに
血管を傷つけます
9割の
糖尿病は
自力でよくなる
「7つの習慣」で
糖尿病に克つ
旅行
マニュアル
これを持って
旅に出よう！
夜は家鍋！
鍋&鍋と食べたい
全100レシ