

# 令和8年度岩手県立大学アイーナキャンパス事業 糖尿病等生活習慣病予防健康相談

## 目的

糖尿病や高血圧、脳卒中、虚血性心疾患などの生活習慣病は、**自覚症状がないまま進行し、重症化して初めて気がつくこともめずらしくありません。**

「もっと早くから気づいてたら…」と思う前に、自分の健康を守るため、保健師資格・看護師資格をもつ看護学部教員と一緒に生活習慣を見直してみましよう。

相談は無料ですので気軽にご利用ください。

- ・今の生活習慣で大丈夫かな？
- ・健診結果の見方が分からない  
健診で要精密検査…となったけど、病院に行った方がいいの？  
治療中でも重症化しないよう生活を見直したい



(気になることがあったら、お早めに相談ください)

## 日時・内容

日時	時間	内容
令和8年 5月16日(土)	10時~12時 ①10:00~ ②10:40~ ③11:20~	個別相談 血圧測定、生活習慣病の予防や重症化予防に関する健康相談 (一人 30~40分程度)
7月18日(土)		
11月14日(土)		
令和9年 1月23日(土)		

## 相談場所

キオクシア アイーナ7階 岩手県立大学アイーナキャンパス 学習室  
(〒盛岡市盛岡駅西通 1-7-1 いわて県民情報交流センター/アイーナ7階)

## その他

健診結果、検査結果、血圧手帳、糖尿病手帳、服用中の薬など持参ください。  
希望される相談時間を電話でご連絡ください。



## 申込・問合せ先

担当：内海香子・藤澤由香（岩手県立大学看護学部）・松川久美子（外部相談員）  
住所：〒020-0693 滝沢市巣子 152-52 電話：019-694-2200（平日9時~17時）