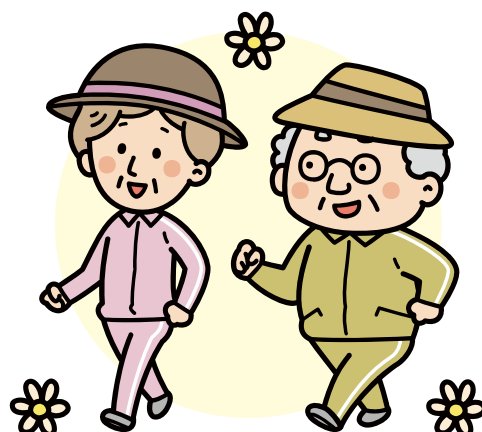


生活習慣病・糖尿病を 怖がりすぎず、あなどらない —健康寿命をのばす生活のコツ

講師

田中 利明

杏林大学 医学部 講師



生活習慣病や糖尿病は、怖がりすぎる必要はありませんが、あなどることもできません。自覚症状が少ないうちから体に影響を及ぼすことがあるため、早めの気づきと日々の工夫が大切です。

本講演では、糖尿病を中心に生活習慣病の基本を解説し、健康寿命をのばすための食事・運動・日常生活のコツをわかりやすくお伝えします。今日からできる小さな一歩を一緒に考えてみませんか。

8月21日(金)

午後3時30分～4時30分

会場 三鷹ネットワーク大学

定員 50人(先着制)

受講料 無料



@mitakauniv



@mitakanwuniv



お申し込み・お問い合わせ

三鷹ネットワーク大学推進機構

申込期間 ▶ 7月21日(火)9:30～8月20日(木)21:00

電話 0422-40-0313

FAX 0422-40-0314

URL <https://www.mitaka-univ.org/>

郵送先 〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル 3階

Web申込はこちらから



地域ケア	杏林大学公開講演会 生活習慣病・糖尿病を怖がりすぎず、あなどらない —健康寿命をのばす生活のコツ	B263 2000
------	--	--------------

講座趣旨	講座開催概要	
杏林大学の特色を活かして、医療系、人文社会科学系の公開講演会・公開講座を実施しています。 今回のテーマは 「生活習慣病・糖尿病」です。	日 程	2026年8月21日 金曜日
	時 間	午後3時30分～4時30分
	定 員	50人（先着制）
	回 数	1 回
	受講料	無料
	教 材	なし
	難易度	★☆☆
	会 場	三鷹ネットワーク大学
	申し込み	Web FAX 郵送 窓口 申込受付：7月21日（火）午前9時30分～ 8月20日（木）午後9時

8月21日	生活習慣病・糖尿病を怖がりすぎず、あなどらない —健康寿命をのばす生活のコツ
	生活習慣病や糖尿病は、怖がりすぎる必要はありませんが、あなどることもできません。自覚症状が少ないうちから体に影響を及ぼすことがあるため、早めの気づきと日々の工夫が大切です。 本講演では、糖尿病を中心に生活習慣病の基本を解説し、健康寿命をのばすための食事・運動・日常生活のコツをわかりやすくお伝えします。今日からできる小さな一歩を一緒に考えてみませんか。

講師紹介（敬称略）
田中 利明（たなか としあき） 杏林大学 医学部 講師 平成15年3月杏林大学大学院医学研究科 修了 平成19年4月杏林大学医学部附属病院 助教(第三内科学教室) 平成22年4月杏林大学医学部附属病院 糖尿病・内分泌・代謝内科 医局長 平成31年4月杏林大学医学部 学内講師 令和7年4月杏林大学医学部 講師

三鷹ネットワーク大学 受講者登録用紙

*すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。インターネットでもご登録ができます。

※太枠内の項目は必須事項です。

登録日：西暦 年 月 日

お 名 前	フリガナ	性 別 (任 意)		生年 月日	西暦 年 月 日
受 講 者 区 分 ※該当する番号を1つ選んで○をつけてください。	(1) 【市 民】 三鷹市にお住まいの方(学生は除く) (2) 【市民(在勤・在学)】 三鷹市外にお住まいで、三鷹市内の職場・学校に通われている方 (3) 【市民学生】 三鷹市にお住まいの学生の方 (4) 【会 員】 勤務先、学校等が三鷹ネットワーク大学の正会員または賛助会員の方 (5) 【一 般】 三鷹市外にお住まいの方				

Eメール					
緊急連絡先	携帯電話番号：		携帯Eメール：		

《郵便物の送付先※振込用紙や受講証等のお送り先を、下記から選んでください。》

郵便物送付先	ご 自 宅	勤 務 先
--------	-------	-------

《ご自宅》

ご 住 所	〒 —				
電話番号		F A X			

《勤務先・学校名等》

勤務先名称	※学生の場合は学校名と学部・学科名				
勤 務 先 名 部 署 名	※学生の場合は学籍番号		役職名		
ご 住 所	〒 —				
電話番号		F A X			

《ご職業等》※職種・業種について該当するものにそれぞれ○をつけてください。

勤務先業種	①官公庁 ②団体 ③教育 ④宗教 ⑤医療 ⑥建設 ⑦金融・保険 ⑧製造 ⑨運輸・通信 ⑩農林水産 ⑪電気・水道 ⑫不動産 ⑬卸・小売 ⑭飲食 ⑮IT・ソフト ⑯その他
職業(職種)	①経営者 ②役員・管理職 ③一般事務 ④営業 ⑤販売・サービス ⑥生産管理 ⑦研究開発 ⑧専門職(医師・弁護士等) ⑨教職 ⑩自由業 ⑪専業主婦 ⑫無職 ⑬その他

《三鷹ネットワーク大学からの情報提供ご希望の有無》

情報提供	希望する	希望しない
------	------	-------

《興味をお持ちの分野》※3つまでお選びください。

1 経営・経済学 2 歴史学 3 法学 4 文学 5 工学 6 教育学 7 福祉・医療 8 介護・看護	9 コンピューターサイエンス 10 アジア・アフリカ系言語 11 総合政策 12 国際関係論 13 政治学	14 天文学 15 農学 16 臨床心理学 17 カウンセリング学 18 社会心理学 19 国際コミュニケーション学
20 スポーツ医学 21 マーケティング学 22 人間環境学 23 キャリアデザイン等 24 社会福祉学	25 情報科学 26 情報コミュニケーション学 27 グローバルビジネス学 28 宗教学 29 平和学 30 生物学	31 化学 32 数学 33 教養学 34 建築学 35 その他

◆受講者登録について *すでに受講者登録を済まされている方は必要ありません。

三鷹ネットワーク大学で受講される場合は、受講者登録の手続きが必要です。講座のお申し込みをする前に（講座のお申し込みと同時に）、必ず受講者登録を済ませてください。（性別欄の記載は任意です。未記載とすることも可能です。）ご登録をさせていただくことにより、今後お申し込みされる際に、ご住所等、個人情報を入力する手間がなくなります。またインターネットからのお申し込みも可能となります。

◆個人情報について

ご記入いただいたお客様の個人情報は、個人情報保護法に基づいて適切に管理するとともに、受講決定通知および講座のご案内目的のために使用します。

B263
2000

杏林大学公開講演会
生活習慣病・糖尿病を怖がりすぎず、あなどらない
ー健康寿命をのばす生活のコツ

申込用紙

受講者 番号	E から始まる数字 6 ケタをご記入ください。 E _ _ _ _ _ _	申込日	西暦	年	月	日
名前	フリガナ	電話番号				

※申込欄に○をご記入ください

申込欄	講座タイトル・講座日程	受講料	受付印
	杏林大学公開講演会 生活習慣病・糖尿病を怖がりすぎず、あなどらない ー健康寿命をのばす生活のコツ 講師：田中 利明 （杏林大学 医学部 講師） 2026 年 8 月 21 日 金曜日 午後 3 時 30 分～4 時 30 分  Web 申込みはこちらから	無料	地域ケア

※ファックスでお送りいただく場合には、着信確認のためのお電話をお願いいたします。

電話：0422（40）0313 ファックス：0422（40）0314

[郵送での申込]〒181-0013 三鷹市下連雀 3-24-3 三鷹駅前協同ビル 3 階 三鷹ネットワーク大学事務局

【ご受講について】

●お申し込みについて

お申し込みは講座前日（前開館日）の午後 9 時（日曜日は午後 5 時）で締め切ります。当日のお申し込みは受け付けません。

●受講料のお支払いについて

受講料は、講座の当日窓口でお支払い（電子決済または現金）ください。

●受講のキャンセルについて

- 講座申し込み後にお客様の都合により受講をキャンセルする場合は、至急事務局まで電話でご連絡ください。
- 一度申し込んだ講座を別の講座に変更することはできません。申し込み済みの講座をキャンセルしてから、再度希望の講座にお申し込みください。ただし、講座申し込み期間内のみ受け付けます。

●受講資格について

受講は原則としてお申し込みされた本人のみとさせていただきます。

承認	受付担当