



# 4分でわかる！

～サクッと分かる！糖尿病対策～

「先生、血糖値が高いんです…」



血糖値に良い  
習慣を教えるよ！

先生、血糖値が  
高いんです…

今日から！誰でも！簡単に取り組める

## 健康習慣をご紹介します



調布東山病院 内科部長  
日本糖尿病学会専門医

熊谷 真義医師 ★監修・出演★

問い合わせ先:調布市 健康推進課  
電話:042-441-6100 FAX 042-441-6101  
メール:kenkou@city.chofu.lg.jp