



第24回 歩いて学ぶダイアベティス(糖尿病) ウォークラリーin埼玉

2026年10月25日(日)
11:00~15:30(受付:10:00~11:00)

国立武蔵丘陵森林公園
(受付場所:南口広場入口付近)

雨天中止の場合には右のQRコードからご案内します。
(お申込みの代表者にもご連絡させていただきます。)



「歩いて学ぶダイアベティス」とは

一緒に歩いてダイアベティス(糖尿病)についての学びを深めませんか? ダイアベティスを持つ方と、そのご家族や日々サポートくださる医療従事者の皆さんと一緒にコースを歩くイベントです。
本イベントは、厚生労働省が主催する「スマート・ライフ・プロジェクト」の表彰制度である『第5回 健康寿命をのばそう!アワード 優良賞』を受賞しました。

過去に行われた全国のウォークラリーの様子は、糖尿病サイト
(club-dm.jp)内「ウォークラリー」ページでご覧になれます。



<http://club-dm.jp>

参加費: 200円(傷害保険料)

申込締切: ご参加人数確定後に、事務局での準備に時間を要するため**2026年10月2日(金)**とさせていただきます。
本年より、FAXでのお申込みからWeb上での登録に変更となりましたのでご注意ください。

注意事項: 必ず主治医の許可を得て、参加申し込みをしてください。
ラリー中に昼食を召し上がっていただきます。各自、昼食とレジャーシート等の持参をお願いします。
※ 募集定員: 250名(ボランティアスタッフ含む)、ノルディックウォークは20名程度
定員に達し次第、ご参加をご遠慮頂く可能性がございます。
注) ノルディックウォークについては裏面をご参照ください
※ 気温が高い事が予想されますので、帽子や飲み物をご持参下さい。
※ 雨天の場合は中止します。イベント前日の午後5時 気象庁発表の天気予報で降水確率
50%以上の場合は中止となります。
ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

共催: JADEC(公益社団法人 日本糖尿病協会)、埼玉県糖尿病協会、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
後援: 埼玉県、埼玉県糖尿病対策推進会議

お申し込みはURLまたは
二次元コードにてお願いします

<https://forms.cloud.microsoft/e/ZPmxRSxb23>
最大10名までまとめてお申込みいただけます。



お申し込みは
こちらから

【お問い合わせ先】

埼玉県糖尿病協会 企画運営委員長: 貴田岡 正史
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社 埼玉県ウォークラリー事務局 担当: 手塚
TEL: 080-3520-1171
メールアドレス: tkte@novonordisk.com

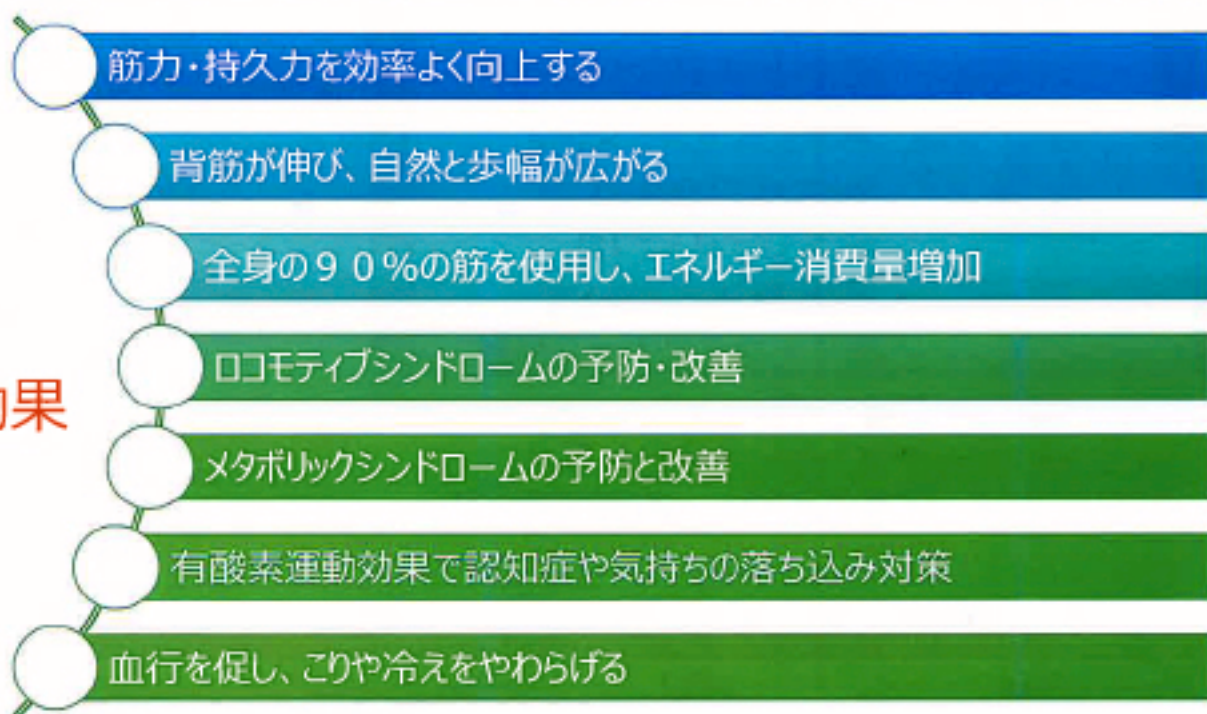
※お車でお越しの方へ 南口駐車場の開門時間は9:30です。

2本のポールを使って行う ノルディックウォーキング



ノルディックウォークは、ヨーロッパは北欧フィンランドにおいてスタートした2本のポールを使ったウォーキングです。1930年代からフィンランドのクロスカントリー選手の夏場トレーニングの一つとして活用され、1900年代後半からはその手軽さと全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

7つの効果



こんな方におすすめ！

- スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人
- これからウォーキングをはじめようと思っている人
- メタボリック症候群、高脂血症、糖尿病を指摘されている人
- シェイプアップや姿勢矯正、美しい歩き方をしたい人
- ご高齢で体力に自信のない人
- 腰痛・ひざ痛・股関節痛があり、通常の歩行で悩んでいる人

《ポールなしのウォーキングとの比較》

- 糖素摂取量 — 12%アップ!
- 心拍数 — 8~10拍アップ!
- 消費カロリー — 20%アップ!

