

令和6年度 健康学習会

保健福祉課健康推進班が実施する、健康に関する「学習会」です。健診結果の分析などを踏まえ、生活習慣病の予防などについて保健師が解説します。こちらの受講には、対象年齢を設けており、申込みは保健福祉課健康推進班です。

1	悪玉コレステロール LDLって何者？	動脈硬化症の要因であるLDLコレステロールを知ることで、実際の生活習慣改善の方法を学習	対象:74歳まで
2	増えている糖尿病「糖尿病とはどういう病気なのでしょうか？」	生活習慣が身体に及ぼす影響を科学的メカニズムで理解し、食や活動、生活リズムを見直し、糖尿病を防ぐことを学ぶ	対象:74歳まで
3	私の地区の特徴「健診結果から見える地区の特徴」	健診結果から地区特性や生活習慣が身体へ及ぼす影響を知り、生活（食や活動、リズム）を見直そう！	対象:74歳まで
4	今日から食べよう1日「野菜350g」	健康には欠かせない「野菜」。なぜ1日350g以上食べる必要があるのか、どのような野菜を選べばいいのか、食べ方や保存方法などを学習	対象:74歳まで
5	受けようがん検診「がんから守る生活」	65歳未満の死亡の原因第1位！ がんから命を守る生活習慣とは	対象:70歳まで
6	肺の生活習慣病「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」	COPDの原因のほとんどは喫煙?! 気付かないうちに進行していくこの病気の予防法（禁煙の必要性）について学習	対象:74歳まで
7	こころの健康づくり	うつ病などの「こころの病気」の予防と周囲の対応の仕方とは？	対象:74歳まで

申込み： 保健福祉課健康推進班 電話45-6987