

令和8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、おおむねの対象年齢を設けており、申込みは保健福祉課健康推進班となります。

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、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	なにをどれだけ食べたらいいの？「バランスの良い食事を知ろう」	健康には、この食品だけ食べればよいというのはありません。栄養について知り、自分に合った食事バランスを四群点数法を使い学習	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	沈黙の臓器 肝臓 「放っておけない脂肪肝」	脂肪肝が進行して気づかぬうちに肝硬変・肝がんになる人が増加！健診結果から肝臓の状態を知り、肝臓を守る生活習慣を学習	対象:74歳まで
7	増えている心不全「心臓のポンプ機能を守るためには」	その息切れや疲れ、本当に「年のせい」でしょうか？心臓に負担がかかっているサインかもしれません。今から始める、心不全予防の習慣	対象:74歳まで
8	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