



丸子地区 健康セミナー

お知らせ



地域の皆様と〔健康〕・〔医療〕・〔福祉〕について話し合う機会として恒例になりました『健康セミナー』を、今年も開催いたします。

健康に関するお話や、病院と地域の関わりを考える地域医療懇談会など、盛りだくさんの内容を用意しております。

私たちと一緒に楽しいひとときを過ごしませんか？ご家族・ご近所・お友達をお誘いの上、お気軽にお越しください。

日時 平成29年2月19日(日)
9:30~12:00
(開場 9:00~)

場所 丸子公民館

住所：上田市上丸子1592-2 ☎0268-42-3147

～プログラム～

9:30~	健康測定	11:00~	休憩
10:00	ごあいさつ	11:10~	地域医療懇談会
10:15~	講演	11:40~	質疑応答
		12:00	閉会

※鹿教湯病院から丸子公民館まで送迎車が出ます。下記のバス停に

【出発予定時刻】 停車いたしますのでご利用ください。

鹿教湯病院前 9:00 →高 梨 9:02 →大 塩 9:10 →宮 沢 9:15
→虚空蔵 9:20 →荻 窪 9:25 →宮 脇 9:30 →内村口 9:35

★講演★ 「認知症を予防しましょう」

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

地域医療部のみなさんによる寸劇、お話、体操

ご希望の方に **血圧**・**体脂肪**・**骨密度**・**推定血管年齢**
の測定をいたします!!

★血圧が高いと・・・

動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞などの生命に関わる危険な疾患の原因になります。



★体脂肪が多いと・・・

糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす原因になります。

★骨密度が低いと・・・

骨がもろくなり、骨折しやすくなります。



★血管年齢が高いと・・・

血管が硬くなり、血液がスムーズに流れなくなるため、心筋梗塞や脳梗塞につながります。

主催 長野県厚生連労働組合 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター支部
共催 JA信州うえだ
後援 長野県厚生連 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター

●お問い合わせ先【鹿教湯病院内 労働組合専従：春原 晶子 ☎0268-44-2111】