



# 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。

## 講演 「何から食べる？ いつ食べる？」

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター  
管理栄養士 田中 由紀子氏

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!!

日時 平成30年2月10日（土）  
9：00～12：00

場所 長瀬市民センター

会場が昨年とは変わっています

住所：上田市長瀬2476番地 ☎ 0268-42-5122

### ～プログラム～

9:00～	健康測定	10:50～	休憩
9:30～	ごあいさつ	11:00～	地域医療懇談会
9:45～	講演	11:40～	質疑応答
		11:50	閉会のあいさつ

### ★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】