

平成 28 年度

# 「血管若がい大作戦！」



5年後，10年後も，元気であるために・・・。  
 生活習慣病について知り，日頃の生活習慣を振り返ってみませんか。  
 生活習慣病予防は認知症予防，ロコモティブシンドローム予防にもなります。  
 健診の結果が気になる方，健康生活をはじめるときっかけがほしい方・・・，興味のある回にお気軽にご参加ください。

## 1．早良区大作戦！編

日にち		内容	講師
5月17日 (火)	9月14日 (水)	講話「健診を受けて得する話」 講演「血管が硬くなるということは」	保健師 医師
6月14日 (火)	10月19日 (水)	講話「糖尿病について ～そして、気になる認知症のこと」 講話「食生活を見直そう」	保健師 栄養士
7月12日 (火)	11月16日 (水)	講話「高血圧について ～そして、知っておきたい 慢性腎臓病（CKD）のこと」 講話と実技「生活の中に運動を」 (運動ができる服装でご参加ください。)	保健師 運動指導士

【時間】10時～12時 【場所】早良保健所講堂（百道1丁目18-18）

【対象】生活習慣病予防に関心のある方。興味のある回にご参加ください。

【申し込み】不要。直接来所してください。参加費無料。

## 2．南部大作戦！編

日にち	内容	講師
10月11日 (火)	講話「健診を受けて得する話」 講演「血管が硬くなるということは」	保健師 医師
10月25日 (火)	講話と実技「生活習慣改善のポイント ～食事と運動について」 (運動ができる服装でご参加ください。)	栄養士 運動指導士

【時間】14時～16時 【場所】入部出張所（東入部2丁目14-8）

【対象】生活習慣病予防に関心のある方。興味のある回にご参加ください。

【申し込み】不要。直接来所してください。参加費無料。

### 【お問い合わせ】

早良区保健福祉センター地域保健福祉課

福岡市早良区百道2丁目1-1

電話) 833-4363 FAX) 833-4349

