



令和元年度

「血管若がえり大作戦！」

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、健康生活をはじめめる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。

日にち	内容	講師
9月18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
10月16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 管理栄養士
11月13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。

生活習慣病について学び、一緒に健やかライフを目指しましょう！

たくさんのご参加お待ちしております！！



【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

TEL) 092-833-4363

FAX) 092-833-4349