



山口市

報道資料

平成30年1月18日

1	件名	健康講座 始めよう！血管を若返らせる生活
2	日時	平成30年①2月22日（木）午後1時30分～3時 ②2月26日（月）午後1時30分～3時30分 全2回
3	場所	山口市小郡保健福祉センター
4	内容	<p>加齢とともに固くなる血管。特に問題なのは、糖尿病、脂質異常症、高血圧の三大疾患が、動脈硬化を加速し、脳卒中や心筋梗塞などに繋がってしまうことです。</p> <p>そこで、動脈硬化の進行が加速する原因やその治療、日頃の生活で気をつけることについて学びます。</p> <p>日時 平成30年 ①2月22日（木）午後1時30分～3時 ②2月26日（月）午後1時30分～3時30分 全2回</p> <p>場所 山口市小郡保健福祉センター</p> <p>内容 1回目 講義「動脈硬化が引き起こす心血管疾患」 講師 ひろなか内科循環器科 院長 弘中 克己氏</p> <p>2回目 講義「血管の若さを保つ食習慣」 講師 市管理栄養士※協力：市食生活改善推進協議会小郡支部 講義・実技「病気を予防・重症化させない、 ちょっとした日常生活の工夫」 講師 健康運動指導士 澄川 絵里奈氏</p> <p>対象・定員 山口市民 30名程度</p> <p>申込方法 電話、FAX、E-mailでお申し込みください。 (FAX、Emailの場合は、地区・氏名・年齢・電話番号を明記)</p> <p>申込締切 2月16日（金）</p> <p>TEL 083-973-8147 FAX 083-973-8280 E-mail og-kenko@city.yamaguchi.lg.jp</p>
5	出席者	対象 山口市民 約30名
6	問い合わせ	健康福祉部 健康増進課 (担当：石丸) TEL 083-973-8147