

「自分の数値が本当に健康か」と悩むあなたへ

参加費
無料

一生使える体のための 健診結果最強活用術



健診を受けて結果を見ても数字の羅列で専門用語は多いし、基準値から少し外れていても、それがどの程度の異常なのか判断に迷うことも・・・

年に1度、大切な体からのメッセージを最大限に活用して、人生100年時代を健康であり続けることにお役立てください。

日時

令和7年**11**月**6**日(木) 13:30-15:00

場所

徳地地域交流センター **2階** 大会議室 (徳地堀1561番地1)

定員

先着 **30**名 (事前予約制)

持参する
もの

健診結果、筆記用具



徳地診療所

中嶋 裕 先生

自治医科大学卒業
山口県総合医療センターとへき地医療機関(山間部の小規模病院、離島やへき地診療所)で勤務。

「地域で暮らす人、また、そこに暮らす人に関わる人達が、よりHappy!になれるような仕事をしていきたいと思っています」

講座の内容

健診の項目の意味

死亡のリスク要因とは

みんなで考える予防医療 (グループワークあり)

食事・運動のヒント



申込×切 11 / 4(火)

主催：山口市徳地保健センター

お問い合わせ
申し込み先



0835-52-1114 山口市徳地保健センター 8:30~17:15