

報道資料

平成30年10月16日

1 件 名	第16回 生活習慣病予防のための市民公開講座 「知って得する～ワザあり！快尿生活～」
2 日 時	平成30年11月18日（日） 13:30～16:45 (受付13:00～)
3 場 所	山口市保健センター（山口市糸米二丁目6番6号）
4 内 容	毎年恒例の生活習慣病予防のための市民公開講座を開催します。医師、薬剤師、理学療法士による講演会のほかに、会場では健康チェックも体験できます。また、専門スタッフによる健康相談もお受けします（健康相談は要予約・人数制限有）。入場無料、山口市民の方どなたでも参加できます。 【講演】13時30分～15時30分 (1)「知っておきたい尿トラブルの解消法」 須賀昭信氏（総合病院山口赤十字病院 第1泌尿器科部長） (2)「排尿障害治療薬の特徴と注意点」 山本武史氏（山口県薬剤師会 薬品情報センター） (3)「楽しく街に出かけるために」 藤村亮氏・伊藤友里氏（済生会山口地域ケアセンター） 【健康相談】15時45分～16時45分 ※11月8日（木）までに山口市保健センターへ要予約 専門スタッフ（医師、歯科医師、薬剤師、栄養士、理学療法士）による個別健康相談 【健康チェック】13時～13時30分、15時45分～16時45分 ※項目によっては人数制限がありますので、定員になり次第しめきります。 血管年齢測定、体組成測定、嚙むカム(咀嚼能力)チェック、口臭測定、血糖測定、血圧測定
5 主 催 者	山口生活習慣病予防研究会
6 問い合わせ	山口市保健センター（山口市健康増進課健康づくり担当） TEL：(083)921-2666 FAX：(083)925-2214

第16回 生活習慣病予防のための市民公開講座

主催：山口生活習慣病予防研究会

知って得する

～ワザあり！快尿生活～

入場無料

どなたでも参加
できます

人には相談しづらい頻尿や尿もれ。実は、成人女性の3人に1人は経験しており、男女を問わず、誰にでも起こり得る症状です。外出が憂鬱になり、行動が制限され、生活の質の低下につながることも…。快尿生活の“ワザ”を学び、心身ともにスッキリとアクティブに過ごしましょう！

平成30年 **11月18日(日)**

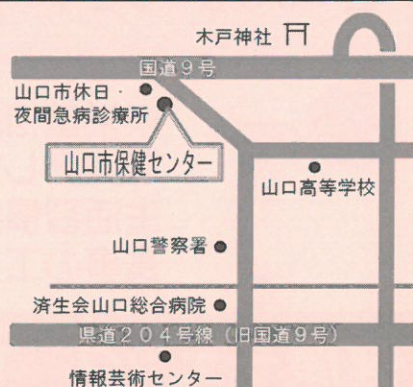
13:30～16:45

(受付13:00～)

＜場所＞

山口市保健センター

(山口市糸米2丁目6番6号)



プログラム

講演

13:30～15:30

演題Ⅰ 「知っておきたい尿トラブルの解消法」

総合病院山口赤十字病院 第1泌尿器科部長 須賀 昭信 氏

..... 休憩10分

演題Ⅱ 「排尿障害治療薬の特徴と注意点」

一般社団法人山口県薬剤師会 薬品情報センター 薬剤師 山本 武史 氏

演題Ⅲ 「楽しく街に出かけるために」

済生会山口地域ケアセンター 理学療法士 藤村 亮 氏・伊藤 友里 氏

健康相談

(要予約)

医師、歯科医師等の専門スタッフによる個別健康相談を実施します。相談人数は制限する場合がございます。

健康チェック

(予約不要)

血管年齢測定、体組成測定、噛むカム(咀嚼能力)チェック、口臭測定、血糖測定、血圧測定等を実施します。

※詳細は裏面をご覧ください。➡

【お問い合わせ】山口市保健センター(山口市健康増進課) TEL 083-921-2666

健康相談 15:45~16:45

専門スタッフ（医師、歯科医師、薬剤師、栄養士、理学療法士）による個別健康相談を実施します。



健康相談は、事前の申し込みが必要です。

山口市保健センターへ11月8日(木)までにお申し込みください。

TEL 083-921-2666



※栄養相談会場では、下肢の筋力がわかる簡単なテストを実施します。

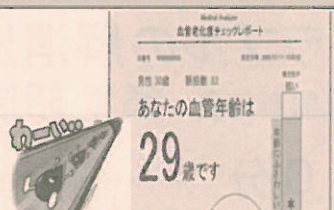
生活習慣病予防の食事以外にも、骨や筋肉を強くする食事の工夫を学びましょう！

健康チェック 13:00~13:30、15:45~16:45

※健康チェックは、事前の申込みが不要です。当日お申し出ください。

血管年齢測定

血管年齢測定は指で測定ができます。
血管年齢と血管点数が分かります。



体組成測定

体脂肪率、基礎代謝量、筋肉量等が分かります。

※裸足になれる服装でお越しください。



噛む力チェック

先着40名

ガムを使って噛む力（咀嚼力）をチェックします。
噛み方によって健康効果は違ってきますよ。



口臭測定

口臭測定器で、自分ではわからない臭いを測ります。
慢性の口臭は歯周病の兆しかも・・・



血糖測定

先着100名

指先で血糖を測定します。生活習慣の改善に役立てましょう。



血圧測定

保健師、看護師が血圧測定を行います。



※健康チェックは時間となり次第終了させていただきます。