



山口市

報道資料

平成30年11月22日

1 件 名	血管しなやか生活で元気な 100 歳を目指す！
2 日 時	1 回目：平成 30 年 12 月 4 日（火）13 時 30 分～15 時 00 分 2 回目：平成 30 年 12 月 11 日（火）13 時 30 分～15 時 30 分
3 場 所	山口市徳地保健センター（徳地堀 1 9 2 6 - 1）
4 対 象 者	動脈硬化予防に関心のある市民 20 名程度
5 内 容	大半の人の多かれ少なかれできている動脈硬化。日本人の死因の 3 割は動脈硬化が原因の疾患ですが、人生 100 年時代。動脈硬化との付き合い方を考えて、自分らしい健康づくりを目指す健康学習会です。 1 回目 市保健師によるミニ講話 「血管が欠陥だらけになる理由」 藤本邦夫氏（徳地在住）による体験談 「糖尿病を体験してわかった生活習慣の知恵と 健康寿命を延ばすための信条」 健康学習会 「動脈硬化をきっかけにして健康な人生を過ごすために」 2 回目 管理栄養士による講話「健康寿命を延ばす食べ方」 健康運動指導士 澄川絵里奈氏による講話と実技 「血管をしなやかにする運動法」 ◇<u>あなたのお味噌汁の塩分はどのくらい？</u> 希望者に、家庭の味噌汁の塩分濃度測定を実施します。ご家庭の味噌汁を密閉容器に入れて 50ml 程度お持ちください。 【定員】 20 名程度 *先着順・要事前申込 【申込み】 12 月 4 日（火）までに 徳地総合支所総合サービス課健康づくり担当まで
6 問い合わせ	徳地総合支所総合サービス課健康づくり担当 担当 石丸典子 TEL：0835-52-1114 FAX：0835-52-0444 E-mail tk-kenko@city.yamaguchi.lg.jp