



山口市

報道資料

令和5年11月22日

1 件名	動脈硬化予防教室「スマホで管理！健康習慣」
2 日時	令和6年1月31日（水） 令和6年2月7日（水） 令和6年2月14日（水）いずれも9：00～11：30
3 場所	山口市徳地地域交流センター 大集会室 （山口市徳地堀1561番地1）
4 対象者	市民15人程度（先着順）
5 内容	<p>徳地地域では、脳卒中や慢性腎不全が他地域と比べ多く、これらの疾患の基盤にある動脈硬化の発症予防・リスク管理が大切です。</p> <p>そこで、講座と合わせて、健康管理として、スマホのアプリを使った方法も学びます。スマホで健康習慣を身につけましょう！</p> <p><u>令和6年1月31日（水）</u></p> <ul style="list-style-type: none">・医師の講義「若いうちから見直したい生活習慣～動脈硬化のリスク管理～」講師 山口市徳地診療所 中嶋 裕 氏・スマホ教室（自身の健康づくり、セルフチェックに繋がるスマホの使い方）講師 （株）ローカルラボ <p><u>令和6年2月 7日（水）</u></p> <ul style="list-style-type: none">・栄養士講義「血管の老化を防ぐ食事術」講師 山口県栄養士会 管理栄養士・スマホ教室（LINE操作を通して身近で役立つくらしの情報にアクセスする方法の体験）講師 （株）ローカルラボ <p><u>令和6年2月14日（水）</u></p> <ul style="list-style-type: none">・個別相談「血管年齢測定、体組成測定」市管理栄養士、保健師・スマホ教室（健康管理アプリのインストールと使い方）講師（株）ローカルラボ
6 問い合わせ	山口市徳地保健センター（健康増進課健康づくり徳地担当） 担当 石丸典子 TEL：0835-52-1114 FAX：0835-52-0444