

健康を守る!

『生活習慣病教室』

～糖尿病・高血圧症を中心に～

特定医療法人誠仁会 大久保病院
院長 山村 誠

生活習慣病とは、食事や運動・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が深く関わり、それらが発症の要因となる疾患の総称です。主な疾患として、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・肥満症等があげられます。これらの疾患は自覚症状に乏しく、気が付いた時には病状がかなり進行しており、更に大きな疾患を引き起こしてしまいます。早期に生活習慣を見直すことにより、病状を回復・改善することができます。

この度の市民講座は『生活習慣病教室～糖尿病・高血圧症を中心に～』をテーマに、当院のスタッフが運動・食事について、詳しくお話をさせていただきます。多数の参加をお待ちしております。

第1回 5月20日(土) 14:00～15:00

テーマ：健康を守る！生活習慣病－運動編
講師：大久保病院 理学療法士

第2回 5月27日(土) 14:00～15:00

テーマ：健康を守る！生活習慣病－食事編
講師：大久保病院 管理栄養士



会場：大久保北コミュニティーセンター

明石市大久保町大窪 2030 ☎078-935-3588

参加費：無料

定員：50名

お申し込み：参加ご希望の方は、下記申込用紙に必要事項をご記入の上、
外来受付にてお申し込みください。

お電話での申し込み（お問い合わせ）も可能です。

大久保病院 ☎078-935-2563

（平日 14:00～16:00 の時間帯でお願いします）

締め切り：5月19日(金)

その他：マスクの着用・手指消毒等、感染対策へのご協力をお願いいたします。



※印刷用※

☀市民講座 参加申込書☀

お名前： _____

☎： _____