

# 生活習慣病予防セミナー

～ 糖尿病・高血圧・慢性腎臓病 病気を知って予防する！～

と き：第1回 10月13日(金) 13:30～16:00

第2回 11月10日(金) 10:00～13:00

1回参加もOK 第3回 12月 8日(金) 10:00～12:30

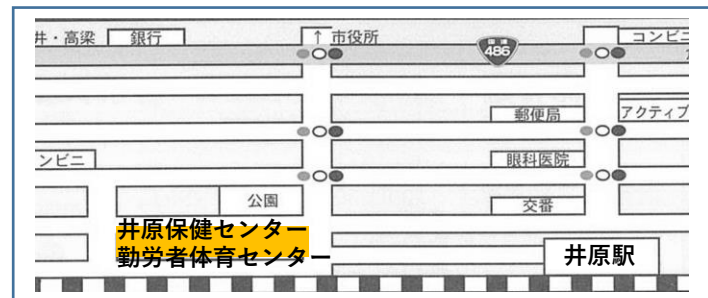
※当日受付：開始15分前～

ところ：井原保健センター・勤労者体育センター (井原市上出部町658-2)

対象：井原市在住または在勤の方で、生活習慣病予防に興味のある方

持ち物等：(全ての回)筆記用具、飲み物 (第2回)動きやすい服装と室内用運動靴、

※現地の方 エプロン、三角巾、手拭きタオル (第3回)動きやすい服装と靴



## 第1回 医師講話・ヨガ体験

< 現地 + ZOOM > 13:30～15:00



演題

「なっちゃダメよ、糖尿病  
なめっちゃダメよ、高血圧  
どうする、慢性腎臓病」

うちだ はるひと

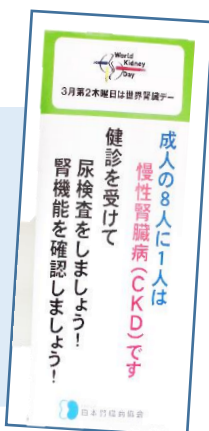
内田 治仁 先生

岡山大学学術研究院医歯薬学域  
CKD・CVD  
地域連携包括医療学講座 教授

岡山大学医学部卒。同学部第3内科入局。同大学大学院修了後、  
米国ケンタッキー大学へ留学、帰国後は岡山大学病院腎臓・糖尿  
病・内分泌内科などを経て、2019年11月より現職。  
NPO法人日本腎臓病協会副幹事長。

参加者の声 (一部抜粋)

- ・楽しく、説明が分かりやすかった！
- ・頑張ってみたいと思う。
- ・参加してよかった。もっと聞きたい。



< 現地 > 15:10～16:00

はじめてのヨガ呼吸法とヨガ体験



ヨーガ教師

みむら のりこ

三村 典子 先生

ヨガに取り組むと、体重や血圧、コレステ  
ロール、血糖値などが改善することも示され  
ています。(糖尿病ネットワークより抜粋)

## 第2回 運動体験・管理栄養士講話

< 現地 > 10:00～13:00

運動実技

健康運動指導士

ひらい ちとせ

平井 千歳 先生



演題「食事のキホンのキ」

井原市役所 管理栄養士

塩味味覚チェック体験

野菜たっぷり節塩食調理体験・試食



※イメージです

## 第3回 歯科衛生士講話・運動体験

< 現地 > 10:00～12:30

運動実技

健康運動指導士

ひらい ちとせ

平井 千歳 先生

演題「口から考える生活習慣病予防(仮)」

歯科衛生士

こばし みゆき

小橋 美由紀 先生

(希望者のみ) 咀嚼チェックガム (咀嚼能力確認)

なぜ、口腔機能と生活習慣病が関係あるのか？  
豊かな時代の今だからこそ、知っておきたい。

ご予約・問い合わせ先

※申込〆切 開催日一週間前

井原市役所 健康医療課 (井原保健センター内)

TEL : 62-8224

申込は ▶  
電話または  
こちらから

