



# 生活習慣病予防講座



生活習慣病とは、偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なることにより引き起こされるものです。生活習慣病には、高血圧、脂質異常症、糖尿病などがありますが、これらは自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えていきます。その結果、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります。健康障害を予防していくために、栄養、運動、休養、喫煙、飲酒についての正しい生活を習慣づけていく知識を身に着けましょう！！ **※毎年2月は、全国生活習慣病予防月間です！！**

日時	令和5年2月10日（金）	13:30~14:30
会場	彦根市北老人福祉センター	定員 12名
対象	彦根市にお住まいの60歳以上の方	持ち物 筆記用具
内容	運動や食生活を見直す大切なポイント（塩分の摂り過ぎ）を学びます！！	



**※12月1日から受付開始します。（定員になり次第〆切り）**

申込み・問い合わせ先 彦根市馬場一丁目5-5 彦根市北老人福祉センター  
TEL 27-6701 (FAX 同)