

参加費  
**無料**

令和6年度は豪華な5回開催！

1回参加も  
OK

# 生活習慣病予防セミナー

特別企画

第1回

## 岡山シーガルズ選手と運動実技 & 保健師講話

運動は自信ないんだけど...

大丈夫ですよ！できる範囲で  
一緒に**ストレッチ**しましょう！



榑崎 慈恵選手・コートネーム「ドン」



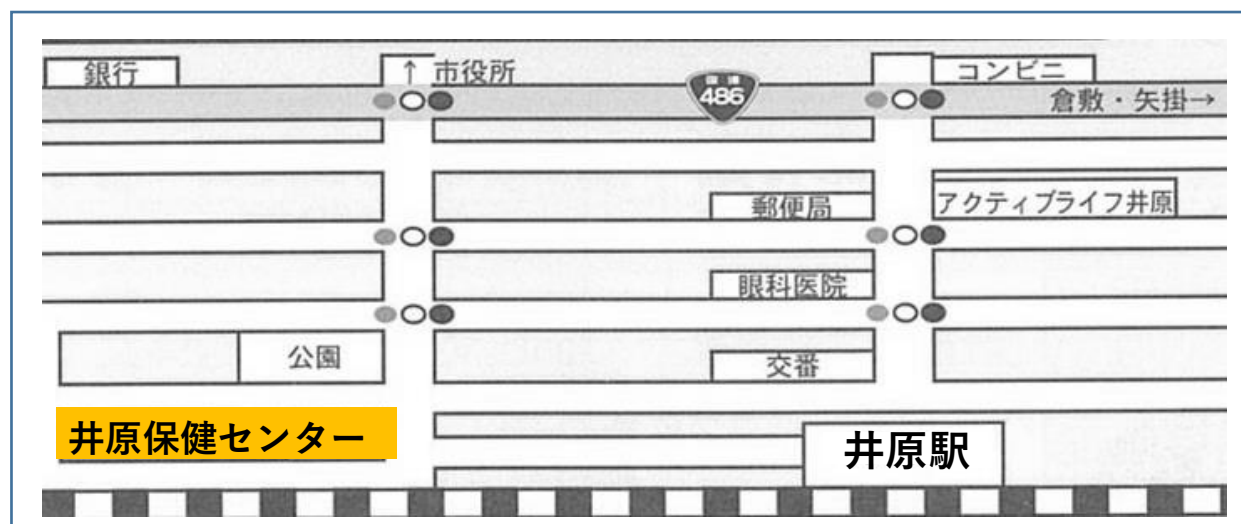
内山 優衣選手・コートネーム「ユイ」

私たちが**実践**している食の  
ことなどをお話します

日時：9月25日(水) 10:00～12:00 (受付9:45～)  
場所：井原保健センター (井原市上出部町658-2)  
持ち物：動きやすい服装と靴、飲み物、筆記用具、タオル  
対象者：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  
定員：40名 (※申し込み多数の場合は先着順とさせていただきます。)

### 注意事項

- 当日撮影した映像・写真を、各種報道媒体やチラシ、ホームページ、SNS等に利用することがありますので、予めご了承ください。
- 会場の都合上、イベント中の写真撮影はご遠慮頂く場合もありますので、予めご了承ください。



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



※裏面もご覧ください。



井原市主催の健康教室「令和6年度生活習慣病予防セミナー」5回開催  
～ 糖尿病・高血圧・慢性腎臓病 病気を知って予防する！～

「なぜ生活習慣病を予防することが大切なのか？」

血糖が高くても、血圧が高くても、ほとんどが自覚症状はありません。しかし、1年間で約3.7万人※の人が透析導入されており、腎臓病が進行して透析治療を受け始める人の約4割が糖尿病が原因の腎臓病です。 ※2022年

場 所： 井原保健センター（井原市上出部町658-2）

対象者： 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

定 員： 現地40名、ZOOM30名（※ZOOMは第2回のみ）

1回参加も  
OK

第2回

●医師講話

「ゼロからわかる生活習慣病講座  
～糖尿病・高血圧・慢性腎臓病を  
もっと知りたい君へ～」

講師 <sup>うちだ はるひと</sup> 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

●塩味味覚チェック体験 ※現地の希望者のみ



日時

10/20(日)

13:30～15:15  
(受付13:15～)  
(ZOOMは15:00まで)

持ち物：

筆記用具、飲み物

第3回

●運動実技 <sup>ひらい ちとせ</sup> 講師 平井 千歳 先生 健康運動指導士

●保健師講話「血圧ってなに？」講師 健康医療課保健師

●栄養士講話（試食あり）

「減塩に役立つ！栄養成分表示の知ったくこと」

講師 <sup>しわく あけみ</sup> 塩飽 朱実 先生 備中保健所井笠支所副参事

日時

11/12(火)

10:00～12:15  
(受付9:45～)

持ち物：筆記用具、飲み物

動きやすい服装と靴、タオル

第4回

●歯科衛生士講話 「歯医者に行くべき3つの理由（仮）」

（咀嚼能力確認 ※希望者のみ）

講師 <sup>こばし みゆき</sup> 小橋 美由紀 先生

●保健師講話「血糖ってなに？」講師 健康医療課保健師

●栄養士講話（試食あり）「何をどれくらい食べたらい？」

講師 健康医療課栄養士

日時

11/22(金)

10:00～12:20  
(受付9:45～)

持ち物：筆記用具、飲み物

第5回

●栄養士・看護師講話「血糖高めと言われたら（仮）」

講師 <sup>たけもと なつ</sup> 竹元 夏 先生 井原市民病院 管理栄養士

講師 <sup>ほり なおこ</sup> 堀 尚子 先生 井原市民病院 看護師（日本糖尿病療養指導士）

●初めてのヨガ体験 講師 <sup>みむら のりこ</sup> 三村 典子 先生 ヨーガ教師

日時

12/13(金)

10:00～12:15  
(受付9:45～)

持ち物：筆記用具、飲み物

動きやすい服装と靴、タオル

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



※裏面もご覧ください。