

保健だより

Vol.8
2021.9月

令和3年度
生活習慣病予防セミナー内容配信

YouTube公開中

講師 奈良県立医科大学 地域医療学講座
教授 赤井 靖宏氏 (医師)

講演 「今日から始める生活習慣病予防生活
～生徒にも教えたいポイント～」

最新！「大人向け健康教育」
医師によるわかりやすい講義
今日から始める健康な身体づくりのために！

この機会にぜひご視聴ください！

QRコードを読み取り→

奈良県教育委員会事務局教職員課
担当：保健師(木村、豊田)
TEL：0742-27-9841 Mail：kyosyoku@office.pref.nara.lg.jp

生活習慣病予防セミナーを開催しました

8月5日に生活習慣病予防セミナーをオンラインで開催しました。

講師に県立医科大学教授 赤井 靖宏先生をお招きし、「今日から始める生活習慣病予防生活～生徒にも教えたいポイント～」のテーマで講義を行っていただきました。

配信の都合上当日の参加者は限定させていただきましたが、皆様からのご要望もあり、セミナーの動画を期間限定でYouTube配信することになりました。

本年度・または昨年度のご自身の健診結果を見返しながら動画を「視聴ください。健診で指摘をされている方だけでなく、自分にはまだ関係ないと思っている方にも新しい学びがあると思います。

生活習慣を見直し、生活習慣病の予防につなげていきましょう。

健康・長寿の秘訣は腎臓にあり

慢性腎臓病(CKD)にならない

成人の約8人に1人が慢性腎臓病(CKD)であり、CKDは大変身近な病気です。

CKDは進行するまで自覚症状が現れにくいのですが健診で発見することの出来る病気です。

CKDは糖尿病・脳血管疾患・心疾患を引き起こす原因となります。

健診で異常を指摘されたら早期治療が何よりも大切です。
合併症を起こしてから薬を飲んでも効果が少ないと言われています。

★大切なポイント★

- ・生活習慣病を言われたらすぐに治療を受ける
- ・薬を嫌がらない
- ・早期にコントロールすると病気になりにくい

<自己判断は禁物です>



禁煙・食習慣・運動習慣が大切

生活習慣を整える

- ・減煙より禁煙！
- ・食習慣は一日一我慢を目標に食べ過ぎない！
- ・短時間でも 今からでも、運動習慣を大切に！
- ・30代からの健康管理が重要です！

「令和3年度生活習慣病予防セミナー」
<https://youtu.be/TUuRCsxKEes>

