

お薬も大事、日常生活はもっと大事!

生活習慣病予防 講演会のご案内

参加費
無料!



日時

令和8年10月14日 水

13:00~15:30

受付 13:00~13:30

会場

栗石町中央公民館2階大会議室

内容

測定
メニュー

13:00

13:50

講演前の
健康チェック

あなたの野菜摂取量(1日平均)が分かる!!

カゴメベジチェック®
によるカロテノイド量測定

手のひらに
センサーをあてて
数十秒で判定!

皮膚のカロテノイド量を測定することで、野菜摂取充足度
レベル(120段階)と推定野菜摂取量を表示します。



14:00

15:30

生活習慣病
予防講演会

演題 「血圧・コレステロール・血糖値、
全部つながっている!!」

～血管を守る生活習慣とは～

講師:長島寿枝 先生(下記参照)



定員

100人

先着順

申込方法

お電話 019-692-6478にて

町民課国保・年金係までお申込みください。

申込期限 10月9日(金)まで



講師 長島 寿枝 (ながしま ひさえ) 先生

〈プロフィール〉

青森県八戸市生まれ。東京薬科大学卒業。薬剤師、健康運動指導士、西東京糖尿病療養指導士、睡眠健康指導士上級、心理カウンセラー、健康咀嚼指導士といった多彩な資格を有し、薬だけに頼らずとも心身の健康に役立つ体操やマッサージを考案。全国の市町村、企業健保で、運動や食生活、睡眠、心のあり方の改善を提唱する講演活動を行っている。2013年12月「生活習慣病のうた」をリリースし、歌手としての活動も開始。また、居合道、空手など武術に対する造詣も深い。

著書に、「薬に頼らず血圧を下げる! 1回1分 降圧これだけポーズ」(PHP研究所)、「薬に頼らずコレステロール・中性脂肪を下げる方法」(アチーブメント出版)、「血圧が下がる生き方」(笠倉出版社)など。

お問い合わせ先: 栗石町 町民課 国保・年金係 ☎019-692-6478