



# 第1回 にじいろ健康教室 結果報告

日時：28年12月16日（金）15時から16時

場所：にじいろクリニック

参加：17名

内容：生活習慣病についての講義、質疑応答

塩分チェックのアンケート

わはは体操



1



生活習慣病のレベル1～5  
生活習慣病の7つの疾患  
平均寿命と健康寿命  
などについて  
片山先生から分かりやすく丁寧な  
お話がありました。



塩分チェックシートを使っでの自己診断  
を参加者みなさんでチェックを行ないま  
した。減塩や運動などの生活習慣の改善  
を行い、良好な血圧コントロールをめざ  
しましょう！

最後に、わはは体操を行い、心と体をリフレッシュしました。

次回は28年1月20日（金）15時から16時 テーマは「糖尿病」です。

初めての方も、ぜひご参加をお待ちしております。