

## 平成 30 年度 『心とからだの健康講座』 を開催致しました

日時：平成 31 年 2 月 13 日（水曜日） 13 時 40 分～15 時 30 分

場所：津山圏域雇用労働センター

演題：早めに見つけて早めに対処！「糖尿病予防のコツ」と「健康長寿の秘訣」

講師：岡山済生会総合病院 糖尿病センター 副センター長 利根 淳仁 先生

生活習慣病の代表である「糖尿病」について、「肥満とメタボの違い」から、筋トシの効果や重要性、また「がん検診」に至るまで、わかりやすくご講演いただき、大変勉強になりました。

ご来場いただいた方々からも「予防の大切さ、健康長寿に関することを幅広くお話しただけ、参考になりました。」「現場で活躍されている先生のお話しが聞けて良かったです。担当業務に活かしていきたい。」「糖尿病にならない様に気をつけることが、色々な病気を発症させないということを改めて知り、日々の生活に心がけていきたいと思います。」というご感想を多くいただきました。

