

## 生活習慣病の 予防・改善のための身体活動 ～健康長寿を目指して～

生活習慣病には、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣の乱れが深くかかわっています。その中でも、運動不足は生活習慣病の発症だけでなく、体力の低下をもたらし、転倒・骨折の危険が高まり、また、日常生活で思うように動けなくなり、生活の質が低下してしまいます。いつまでも元気に日常生活を送るためには、若いうちから良い生活習慣を持つことが大変重要です。

今回は、生活習慣病の発症とその予防について、インスリン抵抗性、運動トレーニングの効果、効果的で安全な運動の実施方法などについて解説いたします。



日時：**11月14日（土）午後2時**

会場：**上戸田地域交流センター（あいパル）**  
(戸田市上戸田2-21-1)

講師：**勝村 俊仁**  
戸田中央総合病院 リハビリテーション科 部長

**参加無料** (定員100名・要事前申込み)

ご参加をお待ちしております。  
満員になる場合がありますのでお早めにお申し込みください。

主催：戸田中央総合病院 共催：NPO法人腎泌尿器腫瘍研究会



お申し込み・お問い合わせ

戸田中央総合病院 (担当：総務課 仁科) 〒335-0023 埼玉県戸田市本町 1-19-3

電話：048-442-1393 メール：toda-kikaku@chuobyoin.or.jp