



Health

健康づくり

健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

健康づくり講演会のお知らせ

行方市では、増え続ける脳血管障害（脳卒中）や歯周病を予防するために、またその原因となる喫煙を考えるために、3カ月連続で健康づくり講演会を開催します。

「脳卒中予防」「禁煙」「歯周病予防」の身近な話題で、予防方法や健康づくりの秘訣を学んでみませんか？どなたでも参加できます。

①脳卒中予防

脳におこる病気の中でもっとも頻度が高いのが脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）です。脳卒中は後遺症を残すことも多い病気で予防・早期発見がとても重要です。

この機会にぜひ、ご自身や大切なご家族のためにもご参加ください。

②禁煙

自分の力だけで禁煙をすることはなかなか難しいものです。家族や友人などのサポートがある方が、成功へとつながります。大切な人に禁煙してもらうために周囲の人は何ができるのか…

タバコを吸う方も吸わない方も、タバコの害や禁煙の上手なやり方について学んでみませんか。

③歯の健康

「お口の健康」の大切さはご存知ですか？

生涯健康でいきいきと過ごすために、美味しく食事をしたり、楽しく会話をするには「歯と口の健康を保つ」ことが大切です。

全身の健康維持につながる歯と口の健康を保つための秘訣を学んでみませんか。

	①脳卒中予防	②禁煙	③歯の健康
テーマ	『脳卒中を予防することができること』	『タバコの害を知りもっと禁煙を広めよう！』	『かかりつけ歯科医による健康支援・歯周病ケア』
講師	なめがた地域総合病院 院長 田畑 均先生	なめがた地域総合病院 麻酔科部長 藤井 猛雄先生	茨城県歯科医師会 会長 森永 和男先生
日時	12月17日（水） 午後1時30分～午後3時 （午後1時から受付）	1月31日（土） 午後1時30分～午後3時 （午後1時から受付）	2月14日（土） 午後1時30分～午後3時 （午後1時から受付）
会場	北浦保健センター		
申込方法	12月5日（金）までに 電話申し込み	1月23日（金）までに 電話申し込み	2月6日（金）までに 電話申し込み