

2025 年度 第 82 回 健康講座



糖尿病・高血圧・脂質異常症を予防して、
毎日元気に楽しく暮らそう！

生活習慣病 を予防しよう！

内 容

● 糖尿病 ● 高血圧 ● 脂質異常症

上記の項目について、食事、運動、睡眠、
喫煙など予防に関してのお話です。



日 時

11 月 13 日(木) 13 時 30 分～14 時 30 分

場 所

公益財団法人 香川成人医学研究所
ウェルチェックセンター 2 階食堂ラウンジ

定 員

15 人程度

話す人

当研究所 保健師 村井 博子
(肥満症生活習慣改善指導士)



申込方法

お電話もしくは申込用紙でお申し込みください

※申込用紙は、健診受付、運動指導室、クリニックに置いてあります。

お申し込み・お問合せ : 電話 0877-45-2313(運動指導部直通)
(受付時間 : 月～金 10:00-21:00 土 10:00-18:00)

主催 公益財団法人 香川成人医学研究所