

## 聖隷佐倉市民病院 『一緒に目指しませんか？ 健「幸」生活。』

「健康で充実した毎日を過ごしたい。」多くの方々はそう思いながら日々お過ごしかと思えます。

健康はお金で買えないかけがえのない財産ですが、いつのまにかその財産が蝕まれて病気にかかってしまうことがあります。

近年、生活習慣病を中心とした慢性疾患が増加傾向にある中、疾患を未然に防止、早期発見する「予防医学」が注目されています。予防は一般的に一次予防から三次予防まであり、一次は健康増進、二次は早期発見・治療、三次がリハビリとなっています。

生活習慣病は、生活習慣の改善を目指す一次予防対策を推進するために導入された概念で、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群(厚生労働省HPより)」と定義されています。

言い換えると「生活習慣を改善することにより病気の発症や進行が予防できるから、病気にならない生活習慣を心がけましょう」という考え方です。でも「病気にならない生活習慣」とは何でしょうか？

今回の第3回市民公開講座では、「健診から健康増進へ～あなたの健康はみんなの健「幸」～」と題して特に一次予防に着目、病気にならない生活習慣とは何か、そして健康な生活を楽しく維持していくた

### 健診センターの紹介

聖隷佐倉市民病院健診センターは、今年で開設10周年を迎えました。

昨年4月には「家族の健康コンシェルジュ」をコンセプトに、病院西側に新しく新センターをオープン、専用のMRIやレディースフロアも用意し、広く快適なスペースで受診いただきやすい環境を整えました。

企業の健康診断や生活習慣病予防健診、婦人科を含むがん検診等を実施しており、その中でも当日医師から結果が聞ける人間ドックが大変好評です。

あなたとあなたの大切な方の笑顔を守るため、一年に一度人間ドックを受けてみませんか？

めに人間ドックや健診の結果をとことん活かすコツを、人間ドック健診指導医の視点から皆様に分かりやすくお話させていただきます。

健康はあなただけでなく、あなたの大切な方々も幸せにします。

さあ、私達と一緒に、健「幸」生活を目指しませんか？



### 2015年度 第3回市民公開講座

日時：平成27年9月12日(土) 14:00～15:30(開場13:30)

会場：聖隷佐倉市民病院 6Fホール(入場無料・申込不要・定員100名)

其の壱 健診から健康増進へ～あなたの健康はみんなの健「幸」～  
聖隷佐倉市民病院 副院長 兼 健診センター所長 有田 誠司

其の弐 ながら運動で貯筋☆  
健診センター 保健師 宮崎 由花理 山脇 麻美

### ◎お問い合わせ

聖隷佐倉市民病院 総合企画室 ☎043-486-1151(代)

受付時間：9時～17時(土日祝祭日除く)※お電話のかけ間違いにご注意ください。

