

# 長生きするための 秘訣

～生活習慣を見直そう～

2023. **7.1** **土** 10:00  
-11:10  
\*開場 9:30

聖隷浜松病院大会議室（医局管理棟地下1階）

会場にお越しいただくほか、オンライン（ライブ配信・見逃し配信）でも  
ご覧いただけます

参加無料・お申込み不要



生活習慣に関連する病気を予防するために、生活習慣で気をつけたいポイントについて  
慢性疾患のスペシャリストの看護師がお話しします。

## プログラム

- 第一部 生活習慣病について  
（高血圧、糖尿病、心臓、脳、がん、認知症とは）
- 第二部 食生活（脂質異常、肥満）、運動（肥満、フレイル）  
喫煙・飲酒、休養（睡眠、ストレス）

オンライン

YouTubeでライブ配信、見逃し配信（期間 7/1～9）

- ・ 配信は、二次元コード（当院ホームページ内）からご覧ください。  
YouTube「聖隷浜松病院チャンネル」からも視聴できます。
- ・ 見逃し配信は、講座終了後からご覧いただけます。



※会場へは、なるべく公共交通機関（バス・タクシー）をご利用ください。  
お車でのお越しの際は当院駐車場（有料）をご利用ください。