



健康セミナー
『生活習慣病と飲酒・喫煙、そして10年後は?』

大会議室(A+B+C+D)

JR博多シティ会議室



適正な1日の飲酒量

酒類	適量の目安
ビール	中ビン1本 (500 ml)
日本酒	豊利1合 (180 ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60 ml)
ワイン	グラス2杯 (300 ml)

→ $500 \text{ ml} \times 5\% = 25 \text{ ml}$
 $25 \text{ ml} \times 0.8 (\text{比重}) = 20 \text{ g}$
*ただし女性はやや少なめに。

健康セミナー

12月8日(土) in JR博多シティ 大会議室

生活習慣病と飲酒・喫煙、そして10年後は?

生活習慣病とは、その名の通り過度の食生活や運動不足、喫煙や飲酒などの不健康な生活習慣がその発症や進行に關与する病気の総称をいいます。
 今回の講演では、当法人 新宿遠分クリニック所長・春日 那馬氏を講師に迎え、生活習慣の中でも特に【飲酒と喫煙】に關した生活習慣病をテーマにお話しをさせていただきます。
 続く、講演Ⅱでは当法人 看護師で認定看護管理者の住吉由子氏より『あなたの10年後は元気ですか?』をテーマに今すべき健康づくりについて分かりやすくお話しさせていただきます。
 また、セミナー当日は医療機器の専門メーカーである『フクダ電子株式会社』様にご協力頂き【**骨密度測定**】・【**動脈硬化測定**】・【**血管年齢測定**】を無料で実施させていただきます。検査に5分程時間を要しますので、参加者全員に受けて頂く事は出来ません。受付は当日先着順となりますのでご了承ください。

講演内容

I. 『飲酒と喫煙がもたらす生活習慣病』
 講師：医療法人社団 生光会 新宿遠分クリニック 所長 春日 那馬

II. 『あなたの10年後は元気ですか?』
 看護師・日本看護協会公認 認定看護管理者 住吉 由子
 講師：医療法人社団 生光会 新宿遠分クリニック 認定看護管理者 住吉 由子

講師紹介

医学博士 春日 那馬
 神奈川県出身。平成元年に北里大学医学部卒業後、同年6月に東京医科大学付属に入局。同大学付属病院、内科病棟医務長を経て平成17年4月より現職。同年6月より東京医科大学講師を兼任。平成24年6月には同大学 地域医療指導教授に就任。
 日本内科学会・認定医・総合内科専門医
 日本呼吸器学会・専門医・指導医
 日本人類工学学会・人間工学臨床検査生活習慣病専門医
 日本看護協会認定：産業医

セミナー詳細

【日時】2018年12月8日(土) 14:00~16:00(開場 12:55)
 【会場】JR博多シティ 10F 大会議室
 【住所】福岡市博多区博多駅中央街1番1号
 【アクセス】JR博多駅直結
 【申込方法】裏面の申込書にご記入の上、FAXにてお申込みください
* 定員になり次第、締め切らせて頂きます

参加費 無料

《無料測定コーナー》 先着順

- ◇ 受付時間 13:00~13:45
16:00~16:45
- ★ 骨密度測定
- ★ 動脈硬化測定
- ★ 血管年齢測定
- ◇ 受付時間 16:00~16:45
- ★ 保健師によるミニ相談 (1人5分程度)

主催 医療法人社団 生光会 ヘルスポートクリニック ☎092-622-0398
 協賛 フクダ電子西部販売株式会社

