

生	活	習	慣	病
予	防	講	座	

「胸が苦しい」

「息が切れやすい」

「心房細動を指摘された」

そんな人は要注意！



血栓を防いで 血液サラサラ生活

～ 不整脈が脳梗塞を招く？

血管内の血のかたまり(血栓)があると、脳につまれば脳梗塞、
心臓につまれば心筋梗塞をひきおこします。

生活習慣とも深くかかわっている血栓を防いで、血液サラサラ生活を目指しましょう。
年齢とともに増える不整脈「心房細動」と言われた方は必聴です！

講師 **木村 謙一** (宇都宮市医師会 医師)

日時 **10月30日** (土)

午後3時～4時15分
(受付開始 午後2時30分から)

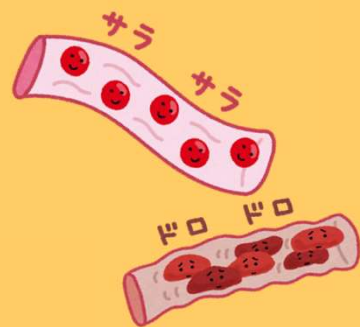
会場 **宇都宮市保健センター**

(トナリエ宇都宮9階, 宇都宮駅西口駅前) ※無料駐車場はありません。

内容 **生活習慣病に関する医師の講話
血管年齢測定(希望者のみ)**

対象 **市内在住の方 (定員40名)**

申込 **申込みフォームまたは電話で申込み**



申込みフォームはこちら▶

◆お申込み・お問い合わせ◆ **宇都宮市保健センター** TEL 028-627-6666

9:00～17:00 水曜・祝日休 土日もやっています

保健師・管理栄養士・運動指導員が赤ちゃんから大人まで皆さまの健康づくりを応援しています。