

生活・仕事の質は

参加
無料

現役医師による健康講座

わたしの知らない
わたしのカラダ。

カラダで決まる!

生活習慣病を防ぐための知識と実践ポイント



中日ビルにある健診施設



ご好評につき

健康講座 第6弾開催!

4.13 月 18:00 ~ 19:00

睡眠①

1

4.27 月 18:00 ~ 19:00

睡眠②

2

5.11 月 18:00 ~ 19:00

食事①

3

5.25 月 18:00 ~ 19:00

食事②

4

6.8 月 18:00 ~ 19:00

運動①

5

6.22 月 18:00 ~ 19:00

運動②

6

会場

中日文化センター栄
名古屋市中区栄 4-1-1 中日ビル 4 階

要予約

お申込みは ☎ お電話 または 🪟 窓口で!

「○月○日のセミナー」とお伝えください

詳細は下記フリーダイヤルまでお問い合わせ下さい。

※ 受講料には維持管理費が含まれています。 ※ 一部講座の受講料には音楽著作権使用料が含まれています。

※ 内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承下さい。

※ 講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせ下さい。

※ お申し込みの人数によっては開講中止となる場合もございます。予めご了承下さい。

登録料
不要



〒460-0008 名古屋市中区栄4-1-1 中日ビル4F

☎ 0120-53-8164

10:00~19:00 (日曜日は17:00まで)

「疲れやすさ」「集中力の低下」「将来の病気への不安」——その多くは、日々の生活習慣の積み重ねから始まります。本セミナーでは、食事・運動・睡眠の3つの行動を軸に生活習慣病を防ぐための知識と実践ポイントを解説。医師の講話に加え、同ビル9階の健診施設見学や検査結果の見方も紹介し、今の自分の状態を知り、病気になる前に行動を変える第一歩をサポートします。



4.13 月 18:00～19:00

【講師】 大同病院 腎臓内科・腎血液浄化科 部長 志水英明

睡眠①

その眠気、病気かも？
「睡眠時無呼吸症候群の危険」

医師レクチャーでは、睡眠時無呼吸症候群(SAS)が健康や日中生活に及ぼす影響をわかりやすく解説します。併せて簡易的なチェックリストで自分の状態を振り返ります。

4.27 月 18:00～19:00

【講師】 大同病院 腎臓内科・腎血液浄化科 部長 志水英明

睡眠②

検査と治療 — SAS 検査と治療 —
CPAP ってどんな治療？自宅での対策

睡眠時無呼吸症候群(SAS)の検査と治療法について学びます。CPAP療法や自宅でできるスクリーニング検査や、検査結果の読み方のポイントを解説します。

5.11 月 18:00～19:00

【講師】 DAIDO MEDICAL SQUARE 院長 小島博嗣 & 管理栄養士

食事①

食事と生活習慣病の関係



医師レクチャーでは、食事と深く関係する生活習慣病を学びます。さらに、管理栄養士による食事関連のカードゲームで楽しみながら知識を深めましょう。

5.25 月 18:00～19:00

【講師】 DAIDO MEDICAL SQUARE 院長 小島博嗣 & 管理栄養士

食事②

食事と関連の深い検査・結果の見方

★中日ビル9階の健診施設「DAIDO MEDICAL SQUARE」での見学を予定しています。

『DAIDO MEDICAL SQUARE』へ移動し、施設見学と併せて腹部CT、血圧、眼底、ベジチェックなど、食事と関係が深い検査の意義や結果の読み方を解説します。健診データと食生活のつながりを具体的に学べる回です。

6.8 月 18:00～19:00

【講師】 DAIDO MEDICAL SQUARE 院長 小島博嗣 & 理学療法士

運動①

体を動かす習慣と健康

医師レクチャーでは、運動と深く関係する生活習慣病を学びます。さらに、理学療法士から、日常に取り入れやすい運動やポイントを、実際に体を動かしながら体験します。

6.22 月 18:00～19:00

【講師】 DAIDO MEDICAL SQUARE 院長 小島博嗣 & 理学療法士

運動②

運動と関連の深い検査・結果の見方

★中日ビル9階の健診施設「DAIDO MEDICAL SQUARE」での見学を予定しています。

『DAIDO MEDICAL SQUARE』へ移動し、ABI(血圧脈波検査)、肺機能検査、骨密度検査など、運動と関係の深い検査の意味や数値の読み方を紹介します。施設見学と合わせ、運動が体に与える影響をデータで理解する回です。

