



札幌保健医療大学 第10回公開講座

生活習慣病とその予防について知ろう!!

皆さん、生活習慣病という言葉は一度ならず、何度も聞いたことがあると思います。

生活習慣病は、私たちの医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めており、

急速に進む高齢化を背景として、その改善と予防は私たちの健康を守るために、

大変重要となっています。今回は、生活習慣病とその予防についてのお話しです。

この機会に、ご自分の生活習慣を見直してみませんか？

“健康診断からはじめる健康づくり”

保健医療学部看護学科
講師 小川克子

“道産野菜に含まれるファイトケミカルの効果”

保健医療学部栄養学科
講師 松川典子

“新しい動脈硬化、新しい抗酸化”

保健医療学部栄養学科
教授 千葉仁志

コーディネーター

保健医療学部栄養学科
教授 千葉昌樹

後援：札幌市

道民カレッジ連携講座

日時：2019年10月26日（土）

14:00～15:30

場所：紀伊國屋書店札幌本店

sapporo55ビル

1階インナーガーデン

（札幌市中央区北五条西5丁目7）

参加料無料

※当日会場にお越しください