



医療法人
歓生会

豊岡中央病院



参加
無料

申込不要

地域住民公開講座

豊岡中央病院では「地域のかかりつけ医」として、地域の皆さまの健康づくりのお手伝いをさせていただくために地域住民公開講座を開催しております。毎月、当院の医師らによる健康に関する講話をさせていただきます。ぜひ、ご近所の方をお誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

第47回



日常の健康管理・健康づくり

健康維持は、日常生活における生活習慣が大きく影響いたします。

日頃の体調、身体の些細な変化など、つねに自分自身の健康に目を向けることで、適正な生活習慣を身につけ、維持することが大切です。

『一無（いちむ）・二少（にしょう）・三多（さんた）』
は、日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語です。

今回は、「ヒートショック、アルコール依存症、メタバコ、健康な食生活」について、わかりやすくお話をさせていただきます。

日時

10月 8日(木)

13:00~13:30

(開場12:50)

豊岡中央病院 院長

講師

柿坂 明俊 医師



会場

豊岡中央病院1階 外来待合