

第22回 特別健康教室のご報告

題目 : 第1部 試食会 『身体に良くて美味しい食事冬メニュー発表』
 第2部 特別講演 『がんを遠ざける生活習慣』
 日時 : 2010年12月4日(土) 11:45 ~ 15:00
 会場 : 日清食品ホールディングス株式会社 イベントホール

2010年12月4日(土) 11:45より
 開設40周年を記念した第22回特別健康教室
 を開催いたしました。今回は、師走のご多忙中
 にもかかわらず、当院の人間ドック受診者様を
 中心に、契約先団体の健康診断事業ご担当者様
 を含め141名の方にご参加いただきました。

第1部として人間ドックを受診した際に、
 ご提供している”身体に良くて美味しい食事”
 冬メニューを御試食して頂きました。



また第2部として新聞や学会などで大変評判
 である国立がん研究センターの津金昌一郎先生に
 『がんを遠ざける生活習慣』の特別講演をして
 頂きました。

日本人の死因第1位である『がん』。その
 『がん』にならないように『がんを予防する』
 ということを考え、必要な生活習慣、生活環境
 の改善などについて、わかりやすくお話し頂き
 ました。特に喫煙、飲酒、食事、運動、体型、
 感染などががんの関係性を10年以上また
 男女それぞれ15万人以上のデータから
 日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん
 予防法ご説明いただきました。

また、講演の後には恒例の座談会を実施致しました。
 参加者より運動や食事についての非常に身近な質問
 (40代の働き盛りの頃に健康管理出来ずに、60代
 から実施しているが遅すぎないか心配等)が出ました。
 またそれを講師の方々が本音を交えて回答する(遅すぎる
 事はないが、早ければ早いほどよい。実体験としてお酒は
 1日1合が目安だが、2合飲んだら次の日は飲まない
 ように心がけている、心臓に負担がかからないように
 ゴルフのパットは緊張しないで打ちましょう等)という形で、大変盛況のうちに終了いたしました。



今後も随時、健康教室や施設説明会等実施していく予定ですので、お時間調整の上ふるって
 御参加下さい。また今後ともご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。