

# 平成 30 年度岩手県立大学アイーナキャンパス事業 糖尿病等生活習慣病予防健康相談

## 目的

糖尿病や高血圧、脳卒中、虚血性心疾患などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行し、重症化して初めて気がつくこともめずらしくありません。健康診断などで早めに異常に気づき、暮らし方を見直すことで病気が予防できたのではないかとすることがあります。

そこで、自分の健康を守るため、以下のような相談があれば、岩手県立大学看護学部教員が相談に応じています。相談は無料ですので気軽にご利用ください。

- ① 健診結果の見方が分からない
- ② 生活習慣をどの様に改善したら良いか知りたい
- ③ 治療中でも重症化しないよう生活を見直したい

どうしよう



「迷わず、お早めに相談ください」

## 日時・内容

日時	時間	内容
平成 30 年 5 月 19 日 (土)	10 時～12 時	● ミニ講話 「生活習慣と病気」 健診結果等の見方 ● 個別相談 血圧測定、健康相談
6 月 16 日 (土)		
7 月 21 日 (土)		
11 月 17 日 (土)		
平成 31 年 2 月 2 日 (土)		

## 相談場所

アイーナ 7 階 岩手県立大学アイーナキャンパス 学習室  
(〒盛岡市盛岡駅西通 1-7-1 いわて県民情報交流センター / アイーナ 7 階)

## その他

持ち物 (ある場合のみ) : 健診結果、検査結果、血圧手帳、糖尿病手帳など  
個別相談を希望する方のみ、電話でご連絡ください。

## 問い合わせ先

担当 : 岩手県立大学看護学部 内海香子・松川久美子

住所 : 〒020-0693 滝沢市巣子 152-52 電話 : 019-694-2200 (平日 9 時～17 時)

