

# 令和5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。

健診結果の見方が分らない  
生活習慣の改善について知りたい  
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...



(気になることがあったら、お早めに相談ください)

## 日時・内容

| 日時            | 時間                                       | 内容                                                    |
|---------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 令和5年 6月24日(土) | 10時～12時<br>①10:00～<br>②10:40～<br>③11:20～ | 個別相談<br>血圧測定、生活習慣病の予防や重症化予防に関する健康相談<br>(一人 30～40 分程度) |
| 7月29日(土)      |                                          |                                                       |
| 10月21日(土)     |                                          |                                                       |
| 11月25日(土)     |                                          |                                                       |
| 令和6年 1月20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

健診結果、検査結果、血圧手帳、糖尿病手帳、服用中の薬など持参ください。  
希望される相談時間を電話でご連絡ください。



## 申込・問合せ先

担当：内海香子・藤澤由香（岩手県立大学看護学部）・松川久美子（外部相談員）

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