

耳寄り！けんこう教室を開催しました

12月2日(水)

今回は雲南保健所から飯塚栄養士を講師にお迎えし、「健診受診後の過ごし方についてのワンポイントアドバイス」と題してご講演いただきました。

健診は年1回受けるようご案内していますが、健診後、何にどう注意したらよいか分からない方もおられるのではないのでしょうか？今回は食生活を中心にわかりやすくお話していただきました。

今年度は新型コロナウイルス感染予防として3密をさけて小人数で開催しました。



講演の中で雲南圏域の65歳の平均自立期間（健康寿命）は男女とも1位であることもお話されました。元気で長生きしたいものですね！！

塩分チェックを行いました。思ったより、塩分を多く摂っていた方もおられたようです。