



## 鈴鹿医療科学大学市民公開講座 「がんと栄養-知る・気づく・続けるための 栄養チェックと食事と運動の工夫-」

地域医療推進課 ☎059-382-9291 ☎059-384-5670

がん治療で重要な栄養と運動について、ご自身で確認していただきつつ、わかりやすくお話しします。支えるご家族の方にもぜひ知っていただきたい内容です。

**日** 6月6日(土)10時～12時(開場9時30分)

**所** 鈴鹿医療科学大学 千代崎キャンパス  
B講義棟 3513教室

**定** 100人程度

**料** 無料

**講師** 中原さおりさん(医療栄養学科 助教)、  
齋藤恒一さん

(リハビリテーション学科 助教)

**申** 5月22日(金)までに申込みフォームで

**問** 鈴鹿医療科学大学 医療栄養学科 中原  
☎059-383-8991

## 医師による市民健康講座 「もしかして認知症?～早めに気づく ためのサインと対応～」

地域医療推進課 ☎059-327-5030 ☎059-384-5670

医師が、わかりやすく講演します。ご自身の健康のために、ぜひこの機会にお越しください。

※駐車場に限りがありますので、なるべく乗り合わせでお越しください。

**対** 市内に住民登録のある方

**日** 5月14日(木)13時15分～14時30分

**所** ふれあいセンター(南玉垣町6600)

**定** 200人(先着順)

**料** 無料

**講師** 川名陽介さん(脳神経内科医)

**申** 電話で地域医療推進課へ

## 毎日コツコツ 「+10(プラス・テン)」

地域医療推進課 ☎059-327-5030 ☎059-384-5670

皆さんは、+10(プラス・テン)という言葉聞いたことがありますか?+10は、今より10分多く体を動かすことです。+10を生活に取り入れることで、生活習慣病予防や心身のリフレッシュになり、健康寿命の延伸につながるといわれています。日常生活の中で、今より体を動かすことを意識し、健康な毎日を過ごしましょう。

### +10 を行うことで得られる効果

今より10分多く意識して動くことで健康づくり・介護予防につながる効果が得られます。



### +10 の一例

- 【職場で】**
  - ☑ 歩くときは歩幅を広く、早歩きを
  - ☑ なるべく階段を使う
  - ☑ 座りっぱなしの人は時間を決めて立ち上がり、体を動かす
- 【家庭で】**
  - ☑ 散歩で歩く時間を10分(約1000歩)増やす
  - ☑ 草むしりやぞうきんがけなどの大掃除をする
- 【地域で】**
  - ☑ 近くの公園などでリフレッシュする
  - ☑ 休日には家族や仲間と外出を楽しむ