

講座テーマ	講座名
食生活	知らないうちに 摂りすぎている！塩分量
	野菜の必要摂取量って どれくらい？
	ちょっと待って！ 見えていますか？
	飲み物の糖質含有量
	知っておきたい 食事と間食のカロリー
	油対策はやせる近道
	見直してみよう食事バランス
	お酒と上手に付き合う方法
	若さの秘訣は骨密度
	生活習慣病 予防
高血圧が続くとこわい理由	
脱メタボ！ 生活見直し、健康づくり	
血管の若さを保とう	
見逃していませんか？ かくれ糖尿病	
健康診断 結果	自分の身体を振り返る ～健診結果の読み取り方～
熱中症予防	外だけじゃない？ 室内でも気を付けたい熱中症
ストレス	頑張り過ぎていませんか？ 心の調子を整えよう
禁煙対策	今日から取り組む禁煙対策

長野県民なら 1度は受講しておきたい講座

長野県民の食塩摂取量（成人1人1日当たり）、男性11.1g、女性9.4gと全国平均の男性10.7g、女性9.0gを上回っています。塩分の取り過ぎは高血圧につながり、動脈硬化を招いて結果の老化を促進してしまいます。血管は全身に酸素を運ぶパイプラインです。減塩について学び、食生活を見直しましょう。



昨年 900 人が受講した人気No.1 の講座

「健診を受診したはいいけど、健診結果の見方がよく分からない」「数値が高いけど、この検査は何のためにやっているのか？」などの疑問にお答えします。健診結果をもとに、生活習慣を振り返りましょう。



禁煙のノウハウが凝縮された講座

禁煙効果は、最後の一本を吸った20分後から身体に現れます。どんな効果があるのかを学び、禁煙の継続を目指しましょう。喫煙者と非喫煙者、紙型たばこ利用者と加熱式たばこ利用者など、それぞれがたばこによってどのような影響を受けているのかスモーカーライザーで体感できます。

