

第2回健康づくり推進員フォローアップ研修会

日時：平成29年3月16日（木）13:30～15:30

場所：社総合庁舎別館4階会議室

第1部

演題：「アルコールと健康」

講師：（公財）復光会 垂水病院

精神保健福祉士 上田 知香 氏



飲酒の危険性や、依存症についてお話いただきました。

女性は男性よりもアルコール分解速度が遅いことや、アルコールを分解するのに時間がかかることなど、詳しく教えていただきました。

第2部

演題：「歩いて延ばす健康長寿～大切なのは量よりも質～」

講師：（公財）兵庫県健康財団健康づくり部

参与 亀澤 徹郎 氏



座ったまま過ごす時間が30分以上続いた場合は、軽い運動を3分以上行うことや、姿勢を意識しながら、歩く質を高める方法など、今すぐ取り入れられる運動のヒントを、実践を交えて分かりやすくお話いただきました。