

## 「健康貯金」のまちをめざして おかやヘルスサポート事業

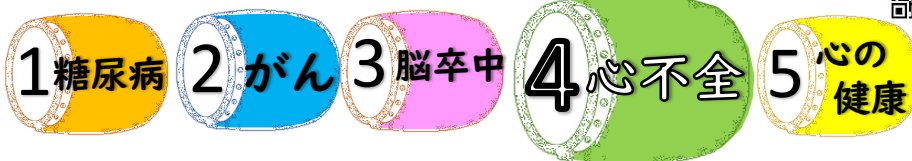
岡谷市では、子どもから高齢者まで、市民一人ひとりがいつまでも健康でいきいきとした生活が送れるよう「健康貯金」のまちをめざし、健康寿命の延伸に向けた健康づくりを支援する取組を実施しています。

令和7年度は、以下の5つの身近な疾病をテーマに健康づくり講演会を開催します。すべてのテーマの講演を聞き、**健康の達人**に！！

概要は岡谷市ホームページへ⇒



岡谷市健康増進計画  
マスコットキャラクター  
たいこちゃん



# 心不全の病態と治療

岡谷市は、急性心筋梗塞、脳内出血、脳梗塞などの循環器疾患による死亡率が、男女ともに全国と比較して高い状況にあります。その危険因子には「高血圧」、「脂質異常症」、「喫煙」、「糖尿病」、「塩分の過剰摂取」があり、これらを適切に管理し予防することが重要です。

日時

令和7年11月1日(土)

13時30分～15時00分(受付開始13時00分)

場所

カノラホール小ホール

講師



## 心不全の病態と治療

岡谷市民病院  
副院長、循環器内科部長  
医師 翠川 隆 (みどりかわ たかし)

参加無料  
申込不要



## 食事について

岡谷市民病院  
栄養科管理栄養士

宮下 祐子 (みやした ゆうこ)

## 運動について

岡谷市民病院  
リハビリテーション科理学療法士

唐澤 昂大 (からさわ こうだい)



岡谷市民病院の  
インスタフォロー  
お願いします。



OKAYA\_HOSP

健康ポイント対象事業  
Okaya Pay  
50ポイントもらえます

主催: 岡谷市、岡谷市民病院 問い合わせ: 岡谷市民病院庶務課 TEL(23)8000