

平成
29年度

健康講座を開催しました!!

毎年、医療費適正化対策事業の一環として、組合員と被扶養者(家族を含む。)の方々を対象に、健康管理の意識を高めていただくことを目的とした「健康講座」を開催しております。

今年度は、10月24日(さいたま会場)と10月31日(川越会場)に、乳腺専門医の南雲吉則先生をお迎えして開催したところ、両会場で440名の方にご参加いただきました。

当日は、「命の食事～大切な人をがんから守るために今できること～」と題して、食生活を見直す3カ条と、南雲家にまつわる魂の話などを講演していただきました。

講演の中で、「三高」と呼ばれる「高血圧」「高血糖」「高脂血症」がおこる原因を具体的にお話いただき、薬を飲んで数値を下げることの危険性や、生活習慣の見直しをすることで、食事に起因するがんを予防することなど、最新医学に基づく食事の方法を教えてくださいました。

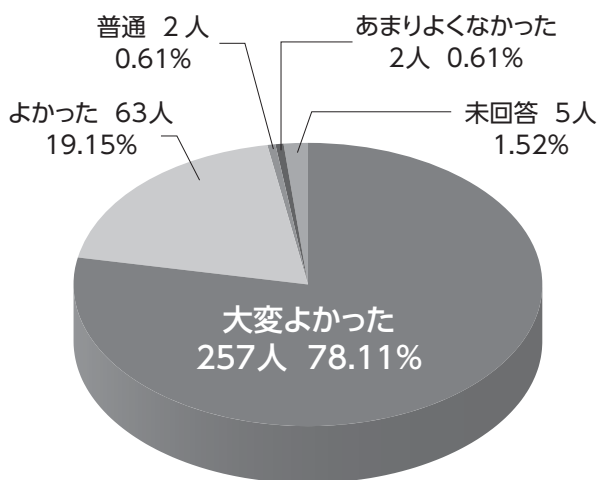
次の世代、その次の世代のためにも、日々の食事がいかに大切であり、食事が大切な身体を作るという南雲先生のなめらかなトークに引き込まれ、あっという間の90分でした。

皆さま「精製された白い食べもの」には気をつけましょうね。



参加者440名のうち329名の方にアンケートのご協力をいただきました。「講演の感想」について掲載いたします。

● 南雲吉則先生の講演はいかがでしたか？ ●



● 参加した皆さまからの感想 ●

| 内 容 | 件数 |
|--------------------------|----|
| とてもわかりやすく、ためになる講座でした。 | 26 |
| 食生活の大切さがよくわかりました。 | 12 |
| 糖・脂肪・油の話は驚きと納得でした。 | 8 |
| 最後の魂の話が心をうちました。 | 6 |
| 家ですぐに実践します。 | 4 |
| 今までの常識が間違えていたことがわかった。 | 3 |
| 今までの講演のなかで一番よかったです。 | 2 |
| 情熱にあふれた講演内容で、感動しました。 | 2 |
| これからの人生の一助になりました。 | 2 |
| 身近な食を具体的に楽しく説明してくれてよかった。 | 2 |

他にもたくさんのご意見やご感想をいただきました。
アンケートにご協力いただきまして、ありがとうございました。

お問い合わせ先 保険課 ☎048-822-3306