

# 2月1日の学習会の様子です

テーマ：「糖尿病と生活習慣」について

青森県民の平均寿命は、以前と比較すると延びましたが、5年ごとの発表では残念ながら9回連続全国で最下位です。原因は普段の生活習慣からくる疾患が多いので、食生活改善や運動を上手に取り入れて、病気にならない体づくりをしましょう。重症化すると入院、そして退院後は、長期治療をしたいで経済的にも、ご本人やご家族の負担が重くなります。健康であっても日頃から、定期的に健康診断を受け、健康寿命を延ばしましょう！



今月も雪の降る中、沢山の方にお越し頂きました。  
又来月も元気にお会いしましょう！