

## 4月3日の学習会の様子です

テーマ：「短命県からの脱出について」のお話でした

平成26年のデータでは、死因の原因疾患の第1位が悪性腫瘍、第2位が心疾患、第3位が脳血管障害です。原因は肥満、喫煙、塩分の摂りすぎ、

運動不足等様々な要因があります。近年では女性の喫煙者が増えています。

女性が喫煙をすると、赤ちゃんを授かった時には胎児に悪影響を及ぼします。

青森県の短命県脱出の為には産まれてくる赤ちゃんへの健康の事も考えましょう。そして、食生活の面でも糖分、塩分を控え、運動をして老若男女、健康寿命を延ばしましょう！

今月は25名の方が参加して下さいました。  
来月も沢山の参加をお待ちしています！

