



# ヘルスアップ講座

[北九州市『健康マイレージ』対象事業]



# 脳卒中を予防して健康寿命を延ばそう！

脳卒中は脳の血管が詰まったり破れたりする病気。後遺症が残ることが多いため、脳卒中にならない生活習慣を心がけることが一番重要です。そして脳卒中を疑うような症状があった場合は早めに受診して診断を受け、適切な治療を受けることが大切です。この講座では、脳卒中を予防する生活習慣と早期発見のポイントをご紹介します。



**日 時** 10月21日(土) 10:00~12:00 (受付開始 9:30)

**会 場** 一般財団法人西日本産業衛生会  
八幡健診プラザ(北九州産業衛生診療所) 2階 セミナー室  
北九州市八幡東区東田1丁目4-8 [地図は裏面をご参照ください] ※駐車場完備

**内 容** ■脳卒中を予防する食事と生活習慣 ■運動でしなやかな血管づくり  
■早期発見が特に重要！脳卒中の前兆・症状とは？

**定 員** 20名 ※定員になり次第、締め切らせていただきます

**申込方法** 封書・ハガキ・FAX・メールで 申込内容をご記入のうえ お申込みください  
[封書・ハガキ] 〒805-0071 北九州市八幡東区東田1丁目4-8 「ヘルスアップ講座(秋)」係  
[FAX] 093-671-8140  
[メール] medic@kitakyu-hp.or.jp  
\*ご記入いただいた個人情報は、事務局からのご連絡、参加者名簿の作成等、セミナー運営以外には使用いたしません。

**お問い合わせ** TEL: 093-671-8108 (受付時間: 平日 8:30~17:00) [担当] 健康管理課 松尾

## 2017秋 ヘルスアップ講座 参加申込書

フリガナ			
お名前	(男 女)	年 齢	歳
ご住所	〒	電話番号	

**\*八幡健診プラザ（北九州産業衛生診療所） 交通アクセス\***

- JR をご利用の場合 八幡駅北口から徒歩2分
- 車をご利用の場合 都市高速 東田出口から1分（駐車場完備）

\*ナビをご利用の際は住所で検索してください。電話番号検索では旧住所をご案内する場合がございます。

[住所] 北九州市八幡東区東田1丁目4-8

