

ひきこもり講演会

それでも、穏やかに支え続けるために
～今日からできる認知行動療法～

ひきこもりに悩んでいる方々に向けた講演会を開催します。

家族や支援者が今日からできる関わりのヒントを一緒に学んでみませんか？

日 時 令和5年12月14日(木)
午後2時から午後4時まで
(午後1時30分より受付開始)

講 師 医療法人 川中島Fメンタルクリニック
施設長 佐々木 尚子 氏
(公認心理師、臨床心理士)

会 場 北部保健センター 2階 集団指導室
(長野市上松4丁目40-6)

対 象 ひきこもり当事者の家族・支援者(市内在住)

定 員 40名(先着順)

事前の申し込みが必要です。

前日までに、電話で北部保健センターへお申し込みください。
定員になり次第締め切らせていただきます。

申込み・問い合わせ 北部保健センター(☎026-259-2088)

特定健診の結果はいかがでしたか？

Aさんの特定健診結果から

健診項目	R4年度	R5年度
年齢	71	72
体重	71.2	69.5↓
BMI	26.2	25.5↓
腹囲	96	95↓
収縮期血圧	133	144↑
拡張期血圧	78	85↑
血糖	111	117↑
HbA1c	6.3	6.7↑
eGFR	88.7	96.3↑
心電図所見		完全右脚 ブロック

Aさん



体重が減ったのに、
血圧や血糖は上がっているぞ！

健康のために朝一番のウォーキング
を試みたけど、何で血圧や血糖は
改善しないのだろう？

完全右脚ブロックって何？
自覚症状もないから大丈夫だね？

ぜひご利用ください

ご自身の健診結果で、Aさんのように疑問や分からないところはありませんか？
下記の講座で相談事業や講座を実施しています。保健師・管理栄養士・理学療法士
が相談に応じます。



～健康づくりのための各種相談・講座のご案内～

※会場は北部保健センターです

健康・食生活相談	
【日にち】	11/27 (月) 12/18 (月) 1/29 (月) 2/15 (木) 3/18 (月) いずれも9時～11時
【申し込み】	随時北部保健センターへ Tel.259-2088

運動習慣と筋肉が身につく講座	
【日にち】	11月30日 (木) 13:30～15:30
【申し込み】	11月28日 (火) までに 長野市保健所へTel.226-9961

腰痛予防講座	
【日にち】	R6年1月29日 (月) 13:30～15:00
【申し込み】	1月25日 (木) までに 長野市保健所へTel.226-9961

血糖値を下げる運動講座	
【日にち】	R6年2月20日 (火) 13:30～15:30
【申し込み】	2月16日 (金) までに 長野市保健所へTel.226-9961

国保特定健診の結果によっては、保健師・管理栄養士が自宅に訪問する活動もしています。

北部保健センター