

日産メディカルからヘルスアップ講座のお知らせです。
ご参加して頂いた方に **pepUp** ポイントを差し上げます。

受講
無料

後悔する前に知っておきたい

突然死の要因とリスク管理

～脳梗塞・心筋梗塞のリスク因子と対策～

LOX-indeXを取り扱っている会社の講演です。
ご予約はお電話にて、皆さまのご参加お待ちしております。
電話番号:045-421-8742
受付時間:9:30～12:00 13:00～16:00

日程 2025年 3月 1日 土

時間 第1回 9:30～10:30
第2回 10:50～11:50
(講座は各回“本編”と“運動編”の2部構成で実施します)

会場 日産自動車(株)日産ウェルフェア
(日産メディカル2F)
神奈川県横浜市神奈川区新子安1-37-1

講師



株式会社プリメディカ
健康経営Exアドバイザー・トレーナー
井戸 翔太 (いど しょうた)

本編

突然死の要因とリスク管理法を知ろう

ある日突然起こり、起こったときには手遅れとなる病気。それが、脳疾患・心疾患です。運よく一命を取り留めた場合にも、医療費や介護費など莫大な費用が発生しこれまで通りの生活に戻ることは非常に困難になります。このような病気に対して、みなさんは予防・対策に取り組んでいますか？是非この機会に、病気のメカニズムを理解し、予防に取り組みましょう。

運動編

簡単に取り入れられるセルフケアを知ろう

脳梗塞・心筋梗塞の対策のみならず、生活全般において活用できるセルフケアを講師がお教えます。ご自身の身体の現状確認方法から、日々の疲れをケアする方法もお伝えしますので、その日からすぐに生活に取り入れることもできます。新年度を元気に迎えられるよう、この機会にセルフケアを学びましょう！

脳梗塞・心筋梗塞はある日突然発症し、生活を一変させます

心筋梗塞は
突然死の原因
第1位

脳梗塞は
寝たきりの原因
第1位

脳卒中は
死亡原因の
第3位

