

オンライン  
開催

# 令和3(2021)年度 栃木県脳卒中啓発プロジェクト研修会

## 「できることから始めましょう！ 脳卒中にならないために」

「脳卒中って言葉は知っているけど、実際どんな病気かよくわからない！」、「脳卒中にならないためにはどうすればいいの？」、「食生活が乱れている人たちに、どのように改善してもらえばいいかわからない！」、という経験はありませんか？

脳卒中は、日頃の生活習慣が大きく影響する病気です。今回は、脳卒中の基本情報と、食生活が気になる人へアドバイスの仕方を教えていただきます！

### 講話内容

講演①「脳卒中ってどんな病気？～その予防と治療について～」

講師 自治医科大学 内科学講座神経内科学部門  
主任教授 藤本 茂 医師

講演②「楽しく食べて脳卒中を予防しましょう

～どう伝えたら食生活改善に前向きになってもらえるの？～」

講師 自治医科大学附属病院 栄養管理室長  
茂木 さつき 管理栄養士

日時 **2月16日(水)** 14:00～15:30(接続開始:13:30～)

開催方法 **オンライン開催** ※申し込みいただいた方に URL 等を送付します。

対象者 健康長寿とちぎづくり推進県民会議会員

栃木県脳卒中啓発プロジェクト参加団体

受講料 **無料**

お申し込み 申込書に記入のうえ、栃木県保健福祉部健康増進課宛てメール  
(kenko-zoshin@pref.tochigi.lg.jp)に添付してください。

**締め切り 2月9日(水)**

お問合せ先

栃木県保健福祉部健康増進課 がん・生活習慣病担当 佐瀬

電話:028-623-3095 FAX:028-623-3920

メール:kenko-zoshin@pref.tochigi.lg.jp

