

# 循環器内科の専門医から学ぶ健康増進セミナー

# 心筋梗塞と生活習慣

コロナ禍を乗り越えるために知っておきたいこと

長野県が提唱している「信州ACE(エース)プロジェクト」。「ACE」は生活習慣改善の重点項目、「Action(体を動かす)」、「Check(健診を受ける)」、「Eat(健康に食べる)」を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す思いが込められています。

今回のセミナーでは、生活習慣病と切り離せない心筋梗塞とはどんな病気か、その予防について、急性心筋梗塞など循環器系救急疾患が専門となる医師からお話をいただきます。その後、健康運動指導士から予防のための簡単な体操と筋力トレーニングの実践を学びます。



長野県PRキャラクター「アルクマ」  
©長野県アルクマ

令和3年2月19日(金)

受講無料 ※インターネット通信費は参加者負担

13:30～15:00(開会/13:00)

定員100名

ZOOMにて  
オンライン開催

URLとミーティングIDを  
お送りいたします。

## テーマ① 「心筋梗塞と生活習慣」

講師/医師 筈井 寛氏

(公益財団法人長野県健康づくり事業団 伊那健康センター所長)

[講師紹介]

大阪医科大学医学部卒業 循環器内科の専門医として大阪医科大学附属病院、南大阪病院、大阪府三島救命救急センターで勤務 平成30年1月から公益財団法人長野県健康づくり事業団伊那健康センター勤務 同年2月に伊那健康センター所長、理事 総合内科専門医、循環器専門医、医学博士

## テーマ② 「身体をほぐしてリフレッシュ!」

講師/健康運動指導士 梅垣 茂氏

(公益財団法人長野県健康づくり事業団 伊那健康センター)

[講師紹介]

日本体育大学卒業 健康運動指導士ヘルスケアアトレーナー 生活習慣病予防のための運動を中心に活動している



### 申込方法

右のQRコードから申込フォームにアクセスし、必要事項をご入力の上、2月15日(月)までにお申込みください。

または下記申込用紙に必要事項をご記入の上、2月15日(月)までに所属の商工会議所女性会事務局までお申込みください。

詳しい参加方法等はご記入いただいたメールアドレスにお送りします。

主催/若手後継者等育成事業(女性会)

長野商工会議所女性会 TEL:026-227-2428 FAX:026-227-2758

千曲商工会議所女性会 TEL:026-272-3223 FAX:026-272-3633

共催/(公財)長野県健康づくり事業団 後援/長野県



※お手持ちのスマートフォン等で読み取ると直接申込フォームへアクセスできます。

切り取らずにFAXしてください

若手後継者等育成事業 女性会セミナー(健康増進セミナー) 受講申込書

令和3年 月 日

事業所名	住所
TEL	FAX
氏名	メールアドレス
所属の商工会議所	長野 ・ 千曲

※本申込書にご記入いただいた個人情報につきましては、商工会議所からの各種情報提供の目的のみに使用いたします。

※メールアドレスには、普段パソコン・スマートフォンで利用されているアドレスをご記入ください。