



元気アツフ

笑いで生活習慣病予防!

「笑って健康教室」参加者募集!

笑いは健康によいことが知られています。普段なかなか笑う機会が無い方も、是非、この教室に参加され、健康管理に役立てていただければと思います!



FAX、Eメールにて、必要事項をご記入の上お申し込み下さい。(お電話も可)
【申込み締め切り】5月29日(月)(初めての方優先)

FAXでの申し込み先

福島県立医科大学 医学部疫学講座

FAX: 024(547)1336 (裏面に送付用紙付)

Eメールでの申し込み先: naru-23@fmu.ac.jp

電話での申し込み先

TEL: 024(547)1343 or 024(547)1345
(平日9:00~16:00)

健康教室についての問い合わせ、質問先:

福島県立医科大学 医学部疫学講座

Tel: 024(547)1343

E-mail: epi@fmu.ac.jp

担当医師: 大平 (平日 9:00~16:00)

【教室の内容】ミニレクチャー、笑いヨガ、落語等を中心に楽しんでいただきます。

【時間】14:00~15:30 (変更の場合あり)

【日程】全8回。前期か後期かどちらかに参加頂きます (抽選にて決定)。

教室説明会、初回検査日 6月13日(火)または14日(水) 13:00~15:00

前期 第1回.6月21日(水) 第2回.6月28日(水) 第3回.7月5日(水)

第4回.7月12日(水) 第5回.7月26日(水) 第6回.8月9日(水)

第7回.8月23日(水) 第8回.9月6日(水)

中間検査 9月13日(水)・・・後期の方13時~ 前期の方15時頃~ (予定)

後期 第1回.9月20日(水) 第2回.9月27日(水) 第3回.10月4日(水)

第4回.10月11日(水) 第5回.10月25日(水) 第6回.11月8日(水)

第7回.11月22日(水) 第8回.12月6日(水)

最終検査 12月13日(水)・・・後期の方13時~ 前期の方15時頃~ (予定)

結果発表会 3月(予定)

【今回募集の対象】40歳～79歳までの男女。メタボリックシンドロームやその予備軍と健診等で指摘された方、肥満、糖尿病が気になる方。現在治療中の方も主治医の許可があれば参加可能です。

【場 所】 福島県立医科大学 災害医学・医療産業棟 7階会議室（予定）

【時 間】 毎回 14:00～15:30（変更あり）

【検査について】期間中**全3回**。

身体測定、身体機能、血圧検査、HbA1c、自律神経機能、生活習慣アンケート等を受けていただきます。検査の結果は教室終了後皆様にお返しし、笑いの効果を確認していただきます！

【定 員】 60名

【参加費】 無料

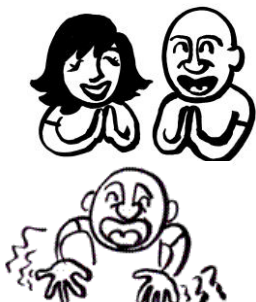
【主 催】 福島県立医科大学疫学講座

【申込締切】**5月29日（月）（必着）**

（定員を大幅に超える応募があった場合は途中で打ちきらせて頂きます）

（**初めての方、3回の検査とすべての日程に参加できる方を優先**致します）

【教室説明会、初回検査日】6月13日（火）or6月14日（水）の12:45に 病院1階受付ロビー（スターバックス前）集合。



笑いヨガとは？ 今、話題の笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたもので、運動効果と心身のリラクゼーション効果が得られます。冗談やユーモア等は一切使わないで笑います。体操として笑ってみるのです。みんなで一緒に笑うのですが、笑っているうちに笑いが伝染し、無理なく笑えるようになります。

本健康教室は「平成29年度日本医療研究開発機構研究費（AMED）」を受けて実施します。

FAX: 024-547-1336

福島県立医科大学 医学部疫学講座 大平 哲也 行き

笑って健康教室 説明会・初回検査会への参加を申し込みます。

氏名（ふりがな） _____（ _____ ）

ご住所 〒 _____

電話番号（日中連絡が取れるもの） _____（ _____ ） 、 年齢 _____

連絡希望時間帯 _____

初回検査希望日 6/13（火） ・ 6/14（水） ・ どちらでも可

参加状況 初めて ・ 2回以上、 糖尿病の有無 有 ・ 無