

LDLコレステロール

が高くて気になる(悩んでいる)あなたへ

横浜市総合保健医療センター 平成30年度健康づくり講座第1回



健診などで血液中のLDLコレステロールが高いと指摘され、原因が分からず悩んでいませんか？
TV・雑誌などのメディアにあふれる「コレステロールは高い方が長生きする」「卵はいくつ食べても大丈夫」「コレステロールを下げる薬は飲むな」などの対象が曖昧な情報に惑わされていませんか？

- ・ LDLコレステロールとは何でしょうか？ なぜ心筋梗塞や脳梗塞の原因となるのでしょうか？
- ・ 性別・加齢・食事・運動などによってどう変化するのでしょうか？
- ・ LDLコレステロールは全員が同じように下げるべきでしょうか？
- ・ LDLコレステロールが高い人に適した食事・運動とはどのようなものなのでしょうか？
- ・ LDLコレステロールを下げる薬はどのような人が服用するのが望ましいのでしょうか？

今年の6月新たに改定された動脈硬化性疾患予防ガイドライン(日本動脈硬化学会発行)を踏まえ、本講座では以上の項目について分かりやすく説明し、あなたの疑問に答えます。

血液中のLDLコレステロールを適切に保つということは、心臓病や脳卒中にかかる危険を減らすこと、健康で自立した生活を少しでも長く送れるようにすること、ひいては老後の医療や介護にかかる人的・経済的負担を自分自身の力で少しでも減らそうとすることに他なりません。

ご自身・ご家族のLDLコレステロールが高い人も今は高くない人も、是非ご参加ください。

日時：平成30年10月11日(木)、13日(土)午後2時～4時 (2日とも内容は同じです)

講師：本郷 洋一郎(内科医、循環器専門医)、深谷 正敏(運動指導員)

場所：11日(木)-障害者スポーツ文化センター横浜ラポール内 ラポールシアター
13日(土)-横浜市総合保健医療センター 4階講堂 (裏面に地図があります)
いずれもJR横浜線・市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩10分

参加料：500円

申込方法：9月11日(火)から電話またはファックスにてお申し込み下さい。

尚、お申込多数(11日-300名、13日-100名)の場合は先着順とさせていただきます。

※ 筆記用具をお持ち下さい。

※ 本講座は「よこはま健康スタンプラリー」の対象事業です。すでに健康スタンプカードをお持ちの方は当日忘れずにご持参下さい。

お申し込み・お問い合わせは、平日の午前9時から午後5時までに
横浜市総合保健医療センター総務課まで
電話 045(475)0178 ファックス 045(475)0002

主催：公益財団法人 横浜市総合保健医療財団

▶ マップ



▶ アクセス

- ・ JR線横浜線、市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩10分
- ・ 新横浜駅より市営バス(300系統)「浜鳥橋」下車 徒歩1分
- ・ 第三京浜「港北IC」から車で約5分

▶ 住所

〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地

