

目指せオールA！コレだけは知りたい 健康診断結果の対処法

健康診断の血液検査では、主に**肝臓や腎臓の病気、糖尿病、脂質異常症、貧血、血液の病気（白血病など）**を見つけることができます。

診断結果の各項目で「H」「L」などの文字を見たことがありますか？

「要受診」「要再検査」「要精密検査」などの文字もありますね。

- ✓ HDL/LDL コレステロール、Htc ってなんのこと？
- ✓ 気を付けようとは思うけど、何をどう気をつけたら良いの？
- ✓ 「様子を見ましょう」と言われたけど、何もなくてOK？

健康診断は予防の為にあります。目立った異常がなく再受診する必要がない場合でも、健診結果は疾患の予防や生活習慣の改善に役立てることができます。

それぞれの数値はどんな意味で、どう対処すべきなのか知りたくないですか？

ご家族に気になるサインがあったとき、どう読めば良いか、そして具体的に何をすれば良いのでしょうか。

今回は、気になる**血圧やコレステロール、肝臓・腎臓などの数値とその対処方**についてお話しします。毎年の検査で病気のリスクを事前に察知し、予防に役立てましょう！

あなたの食べたもの、飲んだもの
それがあなたです。

ロジャー・ウイリアムス博士
(パントテン酸【ビタミンB5】の発見者)



- 日 時：2023年10月15日 日 10:30～
- 場 所：塩尻市市民交流センター（えんぱーく）
401AB
- 参加費：大 人：2,000円（当日：2,500円）
中高生：1,000円（当日：1,200円）

☆小学生以下のお子様はご入場になれません。また、録音はご遠慮ください。

お申し込みは
コチラから



講師

福田 由香里

NPO法人 がんコントロール協会認定
栄養療法コンサルタント

日本オプティマルヘルス協会
専任講師

～ プロフィール ～

家族や友人の病気をきっかけに、1989年頃から正常分子栄養学を学び、関東を中心に幅広く講演を行う。講演への参加者は延べ約19,000人を超える。1995年から毎年開催されている「日本がんコンベンション」の発起人の一人でもある。2010年に「日本オプティマルヘルス協会」を設立。一人でも多くの人々が「最高・最善の健康」を実現できるよう、講演を中心に栄養療法のカウンセリングなど、様々な活動を行っている。

JOHS
OPTIMAL HEALTH

日本オプティマルヘルス協会
JAPAN OPTIMAL HEALTH SOCIETY

お申し込み・お問い合わせ

📄 <https://www.johs.jp>
📧 info@johs.jp

・チケットは上記のホームページからお申し込み下さい。