

## 生活習慣病予防講演会（令和4年9月14日）

9月14日（水）、1年生を対象に生活習慣病予防講演会を実施しました。これは「健康に生きるための基礎となる食生活の大切さを理解し、食生活の自己管理ができる態度を養う。さらに将来にわたり、健康な生活が営めるよう意識付けを図る」ことを目的に開催しました。当日は上越市板倉区総合事務所の保健師 坂上喜代江 様、栄養士 大石浩士 様を講師に、「朝食で始まる一日、はじまる一生」という演題で、1.朝食を取ることの大切さ、2.食生活の見直しと食習慣の確立、3.生活習慣病の予防、という内容で実施しました。

