

運動は魔法のくすり！

運動療法



参加費

無料

当日先着

60名

お申込み

不要

青森けんみん公開講座

検査と健康を結ぶ

～ 短命県返上に検査を活かす ～



日時

11.28 土 (9:15から受付)
9:30~11:30



場所

リンクステーションホール青森
(青森市文化会館) 4階小会議室(1)

クイズで楽しく！

健診結果

CHECK

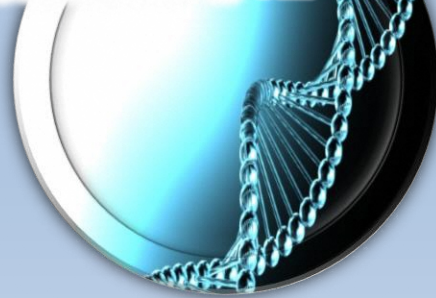
どんな影響が？

高血圧



身近になってきた

遺伝子検査



主催：青森県立中央病院 臨床検査部
共催：青森県立中央病院協済会

お問い合わせ

青森県立中央病院
経営企画室 ☎ 017-726-8402

2026年
11月28日

青森けんみん公開講座

9:30～11:30
(受付 9:15～)

検査と健康を結ぶ

健診結果の見方、健康に役立つ知識をわかりやすくお届けします。
今日からできる健康づくりのヒントがきっと見つかります。

演題
1

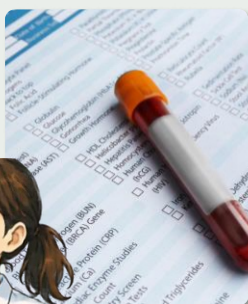
クイズ形式で学ぶ 健診結果採血データの見方

🕒 9:30～9:50

臨床検査技師

千代谷 澄子 技師

クイズで楽しく！
気になる数値、
一緒にチェック！



演題
2

高血圧は 体にどんな影響があるの？

🕒 9:50～10:10

臨床検査技師

石澤 亜紗子 技師

知らないうちに
負担がかかってるかも...



演題
3

運動は魔法のくすり 血糖値・血圧・コレステロール を改善する運動の力

🕒 10:10～11:00
(講義20分と運動30分)

健康推進室・健康運動指導士

西村 司 先生

体を動かして
元気に健康づくり！



演題
4

遺伝子検査を健康に活かす

🕒 11:00～11:30

青森県立中央病院 副院長

北澤 淳一 先生

遺伝子検査の世界を
のぞいてみよう！



会場のご案内

リンクステーションホール青森
(青森市文化会館)

〒030-0812 青森市堤町1-4-1



P

駐車場114台(有料)
混雑時は満車になる場合
があります。

参加費

無料

当日
先着 60名

青森県立中央病院 臨床検査部

Aomori Prefectural Central Hospital Clinical Laboratory Department