

WEB 栄養教室

延ばそう・健康寿命！ 予防しよう・生活習慣病！

今年度も、医療法人順秀会では『WEB 栄養教室』を YouTube で限定公開しています。
ご自宅でパソコンやスマートフォン、タブレット等で栄養教室が受けられます。
お時間があるときにぜひご視聴ください。



ご視聴方法

- ① 右の QR コードから順秀会ホームページへアクセスしていただき、「WEB 栄養教室のご案内」からご希望の動画を選択してください。
 - ② ご自身のパソコンやスマートフォン、タブレット等で WEB 栄養教室をご視聴ください。
- ※ご視聴方法が分からない方は各施設までお問い合わせください。



講座の内容

【高血圧症】

順秀会では 2019 年から塩分摂取量検査が出来るようになりました。高血圧予防のために、一緒に検査結果を振り返り、減塩の工夫を学びましょう。



【脂質異常症】

コレステロールが高いと油を控えたり、体に良いとされる油を積極的に摂る方もいます。今年度は【コンビニ・外食編】【自炊編】【おやつ編】と題して、それぞれの具体的な対策をお伝えします。



【糖尿病】

2020 年度 WEB 栄養教室の続編です。動脈硬化の予防に欠かせない「食後高血糖」の予防と、その対策についてお伝えします。



【肥満と脂肪肝】

生活習慣病の始まりである肥満の改善には、内臓脂肪を減らすことが重要です。内臓脂肪を減らすためのポイントと、近年増えている「脂肪肝」についてお話します。



【骨粗鬆症】

超高齢化社会を迎えた日本では健康で過ごせる期間(健康寿命)を延ばすことが重要とされています。骨粗鬆症を予防し健康寿命を延ばしてみませんか。



過去の栄養教室もご覧いただけます

- | | | |
|----------|------------|-------|
| 【高血圧症】 | 【脂質異常症】 | 【糖尿病】 |
| 【肥満と脂肪肝】 | 【骨粗鬆症・ロコモ】 | |
| 【特保とサプリ】 | | |

ぜひご視聴ください



【ご留意事項】 YouTube の視聴に伴う通信費（パケット代）は、各種通信会社のご契約プランにより内容が異なりますので、ご自身のご負担となります。

メディカルパーク今池

代表電話：052-715-6070
 健診専用電話：052-734-2200
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-715-6170
 e-mail：imaike@junshu.jp
 〒464-0850
 名古屋市千種区今池 1-8-8 今池がスビル 2 階

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00～13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| 午後2:00～6:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| 休診日:日曜日・祝日 月曜日～土曜日午後 6 時まで診療 地下鉄「今池駅」10 番出口徒歩 0 分 | | | | | | | |



東山内科・小児科 東山健康管理センター

代表電話：052-781-1235
 健診専用 電話：052-734-2200
 外来診察 24 時間対応予約電話：052-781-6500
 e-mail：higashiyama@junshu.jp
 〒464-0807
 名古屋市千種区東山通 5 丁目 103 番地

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00～12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後5:00～7:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ■ | ■ |
| 休診日:祝日 ■土曜日午後 1:30～午後 5:00 ●日曜日午前 10:00～午後 1:00 ■日曜日午後往診 地下鉄「東山公園駅」4 番出口徒歩 1 分 | | | | | | | |



スカイル内科 スカイル健康管理センター

代表電話：052-241-2111
 健診専用電話：052-734-2200
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-241-6200
 e-mail：skyle@junshu.jp
 〒460-0008
 名古屋市中区栄 3-4-5 栄(スカイル)ビル 11 階

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前10:00～13:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| 午後2:30～6:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| 休診日:日曜日・祝日 月曜日～土曜日午後 6 時まで診療 地下鉄「栄駅」地下街から直結 | | | | | | | |



守山内科・小児科 守山健康管理センター

代表電話：052-791-5110
 健診専用電話：052-734-2200
 外来診察 24 時間対応予約電話：052-791-5166
 e-mail：moriyama@junshu.jp
 〒463-0070
 名古屋市守山区新守山 901 番地

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前8:30～12:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ■ | 休 |
| 午後4:00～7:00 | ● | ● | ● | ● | ● | 休 | 休 |
| 休診日:土曜日午後・日曜日・祝日 ■土曜日午前 8:00～午後 2:00 駐車場 30 台完備 JR 中央線「新守山駅」徒歩 12 分 | | | | | | | |



星ヶ丘内科・小児科 星ヶ丘予防接種センター

代表電話：052-788-2222
 予防接種予約専用電話：052-788-2230
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-788-2233
 e-mail：hoshigaoka@junshu.jp
 〒464-0026
 名古屋市千種区井上町 113 星ヶ丘中央ビル 3 階

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00～13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 休 |
| 午後4:00～7:00 | ● | ● | ● | ● | ● | 休 | 休 |
| 休診日:土曜日午後・日曜日・祝日 月曜日～土曜日午後 1 時まで診療 地下鉄「星ヶ丘駅」3 番出口徒歩 1 分 | | | | | | | |



八事小林泌尿器科

代表電話：052-833-8111
 外来診療 24 時間対応予約電話：052-833-8113
 e-mail：yagoto@junshu.jp
 〒466-0815
 名古屋市昭和区山手通 3-9-1 日興山手ビル 1 階

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9:00～12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ■ | 休 |
| 午後2:00～6:00 | ● | ● | ● | ● | ● | 休 | 休 |
| 休診日:土曜日午後・日曜日・祝日 ■第 1・3・5 土曜日は休診 地下鉄「八事日赤」1 番出口徒歩 0 分 | | | | | | | |

