

働く世代の未来のために 知ってほしい、COPDのこと

シー・オー・ピー・ディー

COPDは、主に「たばこの煙」などの有害な物質を含む空気を長期間吸い込むことで、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。

最近では、フレイル(加齢によって心身の活力が低下した状態)やサルコペニア(筋肉量が低下した状態)の原因になることでも注目されています。

COPDを正しく理解し、生活習慣を見直すきっかけとなるよう、県内の専門の先生方による講座をオンデマンド配信します。自己チェックのポイントも解説しますので、ぜひこの機会に自分や家族の健康を振り返ってみませんか。



2024年

配信期間

11月12日(火)～11月25日(月)

(9:00配信開始)

インターネットでの動画配信講演 (各20～30分程度)**受講無料**講演
1**働く世代から始まる介護予防：COPDの基礎知識**

講師：国立大学法人山口大学医学部附属病院
院長 松永 和人 氏

講演
2**COPDに負けない体づくり ～呼吸から考えるサルコペニア・フレイル予防～**

講師：独立行政法人国立病院機構 関門医療センター
理学療法士 石光 雄太 氏

対象者**山口県内に在住または在勤の方**

※インターネット配信が受信できる環境が
整っている方

COPDの危険度を
チェックできる
質問票をご紹介します！

ポイントの
解説もあります！



申込期限

令和6年11月11日(月)

お申込み方法は裏面をご覧ください

申込み方法

①「受講申込書」による申込み

下記「受講申込書」に必要事項を記入し、FAXまたはメール、郵送にてご提出ください。（郵送料は受講者負担となります。）

※「受講申込書」は山口県健康づくりセンターホームページから入手できます。

受講決定後、メールにて受講方法をお知らせしますので、メールアドレスを忘れずにご記入ください。

②「ホームページ」（Googleフォーム）から申込み

健康づくりセンターホームページの「お知らせ」から講座の詳細ページを表示し、フォームから必要事項を入力してお申し込みください。

受講申込書

※項目ごとに記入または該当するものに○をつけてください。

受講者氏名	年 齢		() 歳代
受講者住所 連絡先	住 所：〒 — E-Mail： ※パスワードをお送りするため、必ずご記入ください @ TEL： () — () — ()		
COPDについて	※いずれかに○をつけてください。 名前も病気も知っている ・ 聞いたことがある ・ 初めて聞いた		
備 考			

※お知らせいただいた個人情報は、記念品送付等で使用し、当講座以外の目的で使用いたしません。

◎ 申込み後、受講が難しくなった場合は、事前にご連絡ください。

申込期限： 令和6年11月11日(月)

FAX：083-934-2209

✉ hpc002@hwy.or.jp



申込みフォームは
こちらから
👉

受講までの流れ

申込み



スマホで
フォームから
簡単申込み！

受付完了後、メールで受講方法を通知

講座公開期間中、
ご都合のよい日時に
受講してください。



お問
合せ

(公財)山口県健康福祉財団

山口県健康づくりセンター

TEL 083-934-2200

FAX 083-934-2209

(山口県山口市吉敷下東三丁目1番1号)

Mail:hpc002@hwy.or.jp

山口 健康づくり

