

# 令和6年度健康教室



健康づくり推進課への予約で、教室終了後に健康相談を受けることができます(無料)

| 日時                       | テーマ  | 講師                                     | 場所                               |
|--------------------------|--|--|----------------------------------|
| 5月15日(水)<br>13:00~14:00  | 「知って得する正しいお薬の使い方と<br>薬局機能について」<br>～患者様からよくある質問トップ20～ | 青森市薬剤師会<br>副会長<br>川村 幸子 先生             | 中央市民<br>センター                     |
| 6月20日(木)<br>13:00~14:00  | 子宮のがんのお話<br>子宮頸がんと子宮体がんについて                          | 青森県立中央病院<br>産科<br>副部長<br>石原 佳奈 先生      | アピオあおもり                          |
| 7月17日(水)<br>13:00~14:00  | 高齢者で注意すべき呼吸器疾患                                       | おきだてハートクリニック<br>院長<br>工藤 健 先生          | 沖館市民<br>センター                     |
| 8月 7日(水)<br>13:00~14:00  | 「まみしい」高齢者を目指そう！<br>～健康づくりのヒント～                       | 大竹整形外科<br>院長<br>大竹 進 先生                | 浪岡総合保健<br>福祉センター<br>0172-62-1114 |
| 9月18日(水)<br>13:00~14:00  | 高齢者の循環器疾患<br>～知っておきたい心臓の病気～                          | よこの循環器呼吸器<br>内科医院<br>院長<br>横野 良和 先生    | 沖館市民<br>センター                     |
| 10月16日(水)<br>13:00~14:00 | みんなで一緒に糖尿病予防<br>～血糖をあげない食事・運動教えます！～                  | 内科おひさまクリニック<br>副院長<br>小倉 絵理子 先生        | 元気プラザ                            |
| 11月16日(土)<br>13:00~14:00 | 知っておきたい<br>リウマチのお薬のお話                                | 青森県立中央病院<br>リウマチ膠原病内科<br>部長<br>金澤 洋 先生 | 元気プラザ                            |
| 12月18日(水)<br>13:00~14:00 | オーラルフレイルとは何か、<br>どう対策するか                             | 渡辺歯科クリニック<br>院長<br>渡邊 洋平 先生            | 元気プラザ                            |
| 2月26日(水)<br>13:30~14:30  | 認知症ってどんな病気？  | 青森県立つしが丘病院<br>医師<br>北川 怜奈 先生           | 中央市民<br>センター                     |

主催：青森市医師会・青森市 / 後援：青森県医師会

参加無料・申込制

青森市保健所 健康づくり推進課 (017-718-2942)

\*駐車スペースが手狭となっております。公共交通機関や送迎でのご来場にご協力をお願いします。

# 医師・歯科医師・薬剤師による 健康教室・健康相談のご案内

体やこころの病気に関する医療情報やケアについて、専門家が分かりやすくお伝えします。



皆様の健康づくりに、ぜひ、お役立てください。

| 日時        | テーマ  | 講師からのコメント   |
|-----------|--|---|
| 5月15日(水)  | 「知って得する正しいお薬の使い方と<br>薬局機能について」<br>～患者様からよくある質問トップ20～ | 飲み方や使い方のほかにもちょっと気になるおくすりの「これなあに」？<br>薬局や薬剤師との付き合い方なども含め、皆さんで楽しく学びませんか？                  |
| 6月20日(木)  | 子宮のがんのお話<br>子宮頸がんと子宮体がんについて                          | 子宮がんは、女性のがんの中で5番目に多く、子宮頸がんと子宮体がんがあります。予防方法や早期発見するポイントなどについてお話ししていきます。                   |
| 7月17日(水)  | 高齢者で注意すべき呼吸器疾患                                       | 高齢者の死因で肺炎が増加していますが、肺がんやCOPDなど予後が悪い疾患は多数あります。呼吸器疾患の種類や治療、予防方法について説明いたします。                |
| 8月7日(水)   | 「まみしい」高齢者を目指そう！<br>～健康づくりのヒント～                       | 通院している高齢者の方から学んだ心と体の健康づくりについて紹介します。<br>平均余命って知っていますか？何歳になってもゼロになりません。120歳を目指しましょう。      |
| 9月18日(水)  | 高齢者の循環器疾患<br>～知っておきたい心臓の病気～                          | 心臓に関する気になる症状や病気について説明します。また、最新の治療法や予防についてもお話ししたいと思います。                                  |
| 10月16日(水) | みんなで一緒に糖尿病予防<br>～血糖をあげない食事・運動教えます！～                  | 食事制限だけが糖尿病予防ではありません。食事制限すぎると、筋力が衰え、活動量が減っていきます。フレイル予防をしながら、食事や運動で血糖があがらない工夫をクイズ形式で教えます。 |
| 11月16日(土) | 知っておきたい<br>リウマチのお薬のお話                                | リウマチの方でも元気で普通の生活が出来るように変えたリウマチのお薬のお話をさせていただきます。   |
| 12月18日(水) | オーラルフレイルとは何か、<br>どう対策するか                             | 健康寿命の延伸のために歯周病予防とともに最近注目されているオーラルフレイルについて、歯科医院の果たす役割を含めてご説明します。                         |
| 2月26日(水)  | 認知症ってどんな病気？  | 認知症の症状、分類、治療、予防するために大切なことについて、説明します。また、身近な人が認知症になった時の対応についてもお話しします。                     |

## <健康教室>

**開催日前日**までに健康づくり推進課へお申し込みください。

## <健康相談>

健康教室終了後には、講師と個別に面談する健康相談を利用することができます。

予約制(先着順:4名)となっておりますので、**開催日1週間前**までに健康づくり推進課へお申し込みください。

## <映像の貸出しについて>

健康教室の映像(DVD)の貸出しをご希望の方はご連絡ください。※貸出しに対応していない教室もあります。詳しくはお問合せください。

