

清瀬市健康大学

清瀬市健康大学は、平成13年5月に発足しました。平成16年度から、日本社会事業大学、国立看護大学校、明治薬科大学、医師会・歯科医師会等と清瀬市が連携し、健康に関わる講座を開講しています。

◇平成26年度開講の目的

- 1) 一般市民むけ健康教育
 - ・健康増進法にもとづく生活習慣病予防
 - ・健康診断、がん検診の普及啓発
 - ・健診結果による保健指導(腎臓病予防)
- 2) 介護予防
 - ・健康大学に参加することで、高齢者の閉じこもりを予防する。
 - ・社会との接点をもつことで、生活の質を高める。
- 3) 地域の健康づくり
 - ・自殺予防や地域の健康づくりの啓発を図る。
 - ・健康づくりに関心の高い市民・行動できる市民を増やす。

《 平成26年度 清瀬市健康大学日程表 》

◇講義コース

* 講師や日程などが変更になる場合があります。市報などでご確認ください。

	内 容	講 師	講 演 日	会 場・時 間
第1回	開講式・講演会 セルフメディケーションとは？	明治薬科大学 実務教育部門 実務実習担当・附属薬局 指導薬剤師 講師 宮沢 伸介 氏	5月23日(金)	アミューホール 13:00～15:00
第2回	守ろう！脾臓	公立昭和病院 予防・健診科 部長 石塚 裕昭 氏	6月5日(木)	アミューホール 13:30～15:00
第3回	最新の高血圧と予防	清瀬内科クリニック 院長 田中 英樹 氏	6月19日(木)	アミューホール 13:30～15:00
第4回	がんを予防する生活習慣	国立国際医療研究センター 疫学予防研究部 部長 溝上 哲也 氏	7月4日(金)	アミューホール 13:30～15:00
第5回	なぜ、COPD(慢性閉塞性肺疾患) は年々増加しているの？	公益財団法人 結核予防会 理事長 複十字病院 呼吸器内科医 工藤 翔二 氏	7月11日(金)	アミューホール 13:30～15:00
第6回	生活習慣病予防と骨の健康	新潟医療福祉大学 健康栄養学科 准教授 塚原 典子 氏	9月7日(日) 健康まつりと併設	健康センター2F 13:30～15:00
第7回	現代社会のストレスと心の健康	国立精神・神経医療研究センター 神経研究所 疾病研究第三部 医師 功刀 浩 氏	9月12日(金)	アミューホール 13:30～15:00
第8回	睡眠は健康の源	精神神経科学振興財団 理事長 高橋 清久 氏	10月9日(木)	アミューホール 13:30～15:00
第9回	歯科治療 今までとこれから	清瀬デンタルクリニック 院長 肥後 聡彌 氏	10月17日(金)	アミューホール 13:30～15:00
第10回	国立看護大学校公開講座 「変わる若者～教育の場で見えたこと～」 「高齢者の事故防止にむけて」	国立看護大学校 教授 五條 しおり 氏 教授 林 稚佳子 氏	10月25日(土)	国立看護大学校 13:30～15:30
第11回	慢性腎臓病(CKD)について 正しく知ろう！	織本病院 理事長・院長 高木 由利氏	11月6日(木)	アミューホール 13:30～15:30
第12回	閉講式・講演会 心と体と地域の健康づくり ～誰もがいきいきと暮らせる社会 を目指して～	日本社会事業大学 社会福祉学部福祉計画学科 学科長 菱沼 幹男 氏	11月21日(金)	アミューホール 13:00～15:00

* いずれも受付時間は30分前からです。

* 天候が悪い場合、健康推進課保健サービス係 497-2077 までお問い合わせください。

◇実技コース（市報などに掲載されましたら、お申込みください）

	内 容	日 程	時 間	会 場
第1回	栄養バランスアップ講座	6月24日(火)	10:30～12:00	アミューホール
第2回	男の健康料理教室 (3日間コース)	6月25日(水)・7月2日(水)・ 7月9日(水)	10:00～13:00	健康センター2F
第3回	女性のための ヘルシークッキング (3日間コース)	10月3日(金)・10月10日(金)・ 10月17日(金)	10:00～13:00	健康センター2F
第4回	腰痛・ひざ痛予防教室 (栄養講義+体操)	10月23日(木)★	13:30～15:30 (栄養45分+体操70分)	健康センター1F
第5回	からだバランスアップ (運動教室)	① 6月16日(月)★ ② 9月22日(月)★★	13:00～14:30 (体操1時間程度)	健康センター3F

* 健康大学生は、積極的に栄養と運動を合わせて、ご参加下さい。

* 運動強度は、★が多い方が強くなります。 ★:初心者向け ★★:定期的に運動している方向け

◇窓口(お問い合わせ、お申し込み)

清瀬市健康福祉部 健康推進課 保健サービス係 電話 (直通) 042-497-2077

(代表) 042-492-5111 (内線592.593)