

## イベントのお知らせ

### 市民公開講座「長生きするための秘訣」のご案内【7月1日(土)開催】

『生活習慣に関する病気の予防講座「長生きするための秘訣～生活習慣を見直そう～」』を開催します。

本講座では、生活習慣に関連する病気を予防するために、生活習慣で気をつけたいポイントについて慢性疾患のスペシャリストの看護師(専門看護師・認定看護師※)が講演します。

生活習慣病とは、「食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称」<sup>1)</sup>のことです。本講座を通して、市民の皆さまが健康の増進や疾病の予防をするための知識を習得し、自分自身の生活習慣を振り返るきっかけになることで健康の増進および生活習慣病の一次予防の一助になれば幸いです。

1)引用文献:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-001.html>

【日 時】 2023年7月1日(土) 10時～11時10分

【形 式】 ハイブリッド開催(会場とオンライン)

【場 所】 聖隷浜松病院大会議室(医局管理棟地下1階)

【プログラム】 ※プログラム・演者の詳細はポスターをご覧ください。

第一部 :生活習慣病について(高血圧、糖尿病、心臓、脳、がん、認知症とは)

第二部 :食生活(脂質異常、肥満)、運動(肥満、フレイル) 喫煙・飲酒、休養(睡眠、ストレス)

【オンライン】 YouTube ライブ配信、見逃し配信(期間:7月1日講演終了後～9日)

配信は、当院ホームページ内からご覧いただけます。

<https://www.seirei.or.jp/hamamatsu/news/20230701/>

(参考) ※ 専門看護師・認定看護師

高度化・専門分化が進む医療現場における看護ケアの広がりや看護の質向上を目的に日本看護協会の資格認定制度で認定審査に合格し、ある特定の専門看護分野において卓越した看護実践能力を有することを認められた看護師です。日本看護協会が定める専門看護師は13分野、認定看護師は21分野があり、熟練した看護技術の提供や医療に携わるスタッフの教育を担います。当院においても看護ケアの質向上のために認定者の育成に力を入れています。当院では、日本看護協会認定の専門看護師・認定看護師32名が活躍しています。その中で、慢性スペシャリストチームは、老人看護専門看護師、慢性疾患看護専門看護師、脳卒中看護認定看護師、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師、慢性呼吸器疾患看護認定看護師、慢性心不全看護認定看護師、摂食嚥下障害看護認定看護師で構成されています。専門とする領域は違いますが、病気や障がいを抱える患者に対して、退院後の生活を見据え、自律した生活を再構築できるよう支援することを目的とし、スタッフ教育、研究活動に協働して取り組んでいます。

是非、貴社にて告知いただければ幸いに存じます。貴紙で取り上げて頂けるようでしたら、

予め下記連絡先までご一報いただけましたら幸いです。よろしくお願いたします。

【問い合わせ先】聖隷浜松病院 学術広報室 北岡、太田 TEL053-474-2753・FAX053-474-2763

# 長生きするための 秘訣

～生活習慣を見直そう～

2023. **7.1** **土** 10:00  
-11:10  
\*開場 9:30

聖隷浜松病院大会議室（医局管理棟地下1階）

会場にお越しいただくほか、オンライン（ライブ配信・見逃し配信）でも  
ご覧いただけます

参加無料・お申込み不要

生活習慣に関連する病気を予防するために、生活習慣で気をつけたいポイントについて  
慢性疾患のスペシャリストの看護師がお話しします。



## プログラム

- 第一部 生活習慣病について  
（高血圧、糖尿病、心臓、脳、がん、認知症とは）
- 第二部 食生活（脂質異常、肥満）、運動（肥満、フレイル）  
喫煙・飲酒、休養（睡眠、ストレス）

- < 演 者 >
- ・慢性疾患看護専門看護師 松本 礼子、山本 真矢
  - ・老人看護専門看護師 宗像 倫子
  - ・摂食嚥下障害看護認定看護師 二橋 美津子
  - ・慢性心不全看護認定看護師 近藤 理子
  - ・慢性呼吸器疾患看護認定看護師 中村 麻友美
  - ・脳卒中看護認定看護師 鈴木 千佳代
  - ・脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 藤田 三貴

オンライン

YouTubeでライブ配信、見逃し配信（期間 7/1～9）

- ・配信は、二次元コード（当院ホームページ内）からご覧ください。  
YouTube「聖隷浜松病院チャンネル」からも視聴できます。
- ・見逃し配信は、講座終了後からご覧いただけます。



※会場へは、なるべく公共交通機関（バス・タクシー）をご利用ください。  
お車で越しの際は当院駐車場（有料）をご利用ください。

