

# Tokyoヘルスケアサポーター養成講座のご案内

～人生100年時代における病気との向きあいかた～

人生100年時代を生き生きと暮らし続けるために、知っておくべき病気の予防や医療、健康づくりについて、日々、患者と向き合う都立病院の医師等がわかりやすく解説します！

開催日時 平成31年**1月26日**（土）13時00分～16時30分

会場 パークタワーホール（新宿区西新宿3-7-1新宿パークタワー3階）

## プログラムの概要

### ■「がんを知り、がんと向き合って生きる」

- ・がんとは何か その発生メカニズムや治療方法
- ・がんになってもその人らしく生き抜くことに向けたケア など

講師：駒込病院 院長 蔦栗賢一

### ■「認知症の理解と対応」

- ・認知症の理解、早期診断の重要性
- ・認知症の人への支援 など

講師：松沢病院  
精神科医長 医師 大島健一  
精神看護専門看護師 石川博康

### ■「生活習慣病の予防と健康づくり」

- ・生活習慣が引き起こす病気のリスク
- ・食事療法やレシピの紹介 など

講師：多摩総合医療センター  
循環器内科部長 医師 田中博之  
栄養科長 管理栄養士 松倉時子

### ■「フレイルにならず健康に生きる」

- ・フレイルとは何か
- ・日常できるフレイル予防 など

講師：墨東病院リハビリテーション科  
医師 橋本弦太郎

### ■「地域で安心して医療を受けるために」

- ・「病院完結型」から「地域完結型」の医療へ
- ・かかりつけ医を持つ重要性 など

講師：墨東病院 院長 上田哲郎

講座修了者を「Tokyoヘルスケアサポーター」と認定し、修了証を交付します。

## ■「Tokyoヘルスケアサポーター」とは・・・

- 病気の予防や健康等に関する知識を身に付け、自らの健康づくりに積極的に取り組む方
- 家族や周囲の人とともに健康づくりに取り組み、また、健康診断の受診を勧めるなど、地域の健康づくりのためにできることから実践する方

◆定員 先着200人（事前申込制 参加費無料）

◆申込方法 催し名・参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号をご記入の上、次のいずれかにより、お申し込み下さい。

■往復はがき 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1  
病院経営本部経営企画部総務課

■メール [S0000566@section.metro.tokyo.jp](mailto:S0000566@section.metro.tokyo.jp)

※当日、介助者等座席、車椅子席、手話通訳などが必要な場合は、その旨記載をお願いします。

◆申込締切 平成30年12月17日（月）必着

※開催当日は報道機関によるカメラ撮影が入る場合がありますので、あらかじめご了承ください。

（お問い合わせ先）東京都病院経営本部経営企画部総務課 電話03-5320-5891

