

これからもずっと

だま

げんき玉

第17号

ぜろじ

～0次予防・1万人の輪～



ハルジオン(春紫苑) 撮影場所／長浜市 撮影者／長浜市南小足町 女性写真家 山本信子 氏

キク科ムカシヨモギ属に分類される多年草で、茎の上にたくさんの白かピンクの花をつけます。牧草地や畑、道端など窒素分の多い場所を好んで生育します。

「早期に病気の芽を摘む」

日々の暮らしのなかで、快適な生活を送るための秘訣は、早期に病気の芽を摘むことで健康寿命を長く維持することです。

市立長浜病院では、昨年の4月に「ヘルスケア研究センター」を設置して、定期的な特定健診から専門人間ドックまで幅広い健診メニューをご提供する「健診部」とともに、健康支援に関する情報提供や広報活動を通じて、わが国の予防医学の発展に貢献することを目指す「外部」による活動を、全てのセンター員の努力のもとで着実に進めています。

また、「0次予防コホート事業」の拠点化を目指すため行政と連携を図りながら、継続的に事業を実践できる環境の整備やそのためのルール作り、さらには研究成果の社会への還元方法の確立にも積極的に関与して、皆様それぞれの健康寿命の維持に貢献していきたいと考えています。

さらにチーム医療のシステムを活用した生活習慣病の予防指導や、管理栄養士によるきめ細やかな栄養指導を導入して、全ての皆様が気軽にご相談いただける環境も同時に作って参ります。私達の「ヘルスケア研究センター」のこれから活動の発展に、どうかご注目いただければ幸いです。

第10回 いきいき 健康フェスティバル 2019 を開催！

～幸せは心と体の健康から～

2019年5月19日(日)に長浜バイオ大学で「第10回いきいき健康フェスティバル2019」を開催しました。

ながはま0次予防コホート事業の普及啓発をきっかけに「幸せは心と体の健康から」をテーマとして、2010年より開催しており、毎年たくさんの方にご来場いただいています。

医師や薬剤師、放射線技師、歯科医師など様々な専門分野の関係者や市民団体が集結した会場では、血管年齢や血糖値、骨密度などの計測や、病気や薬のことなどについて相談ができ、子どもから大人まで幅広い年代の方が医療や健康について学び、体験しながら楽しまれていました。



0次カフェ

「アレルギー暮らしの知恵～エコチル調査より～」

～長浜のお母さんに協力いただいたて出てきた結果です～

京都大学エコチル京都ユニットセンター

医師/研究員 金谷 久美子先生

いま国民の2人に1人が何らかのアレルギー疾患にかかっていると言われており、京都・滋賀でのエコチル調査では様々な生活習慣とアレルギーとの関連を調べています。そこからわかつてきた実態や症状が少しでも楽になるような暮らしの知恵をお話しいただきました。



「素敵な未来は楽しい食生活から！」

～今から始めて健康に!!～

島根県立大学 看護栄養学部 健康栄養学科

教授 今中 美栄先生

人生を楽しむ時間が、長い時代になりました。どんなことをしたいか、どこへ行きたいか、どんな自分になりたいか。今だからこそできることにチャレンジする為の健康づくりのコツをお話しいただきました。



講演会

『高度医療を支える医療安全』

滋賀県立総合病院総長・病院長

京都大学名誉教授 一山 智先生

がん医療や移植・再生医療など新しい医療技術が開発され、医療現場に実用化されつつあります。これまで助からなかった命が救われるようになった一方で、医療が複雑化し、患者さんも一時期重篤な状態に陥るときもあり、ちょっとした連係ミスが重大な結果を招くことがあります。

「高度医療を支える医療安全」が、どのように医療事故を防いでいくべきなのかなどについてお話しいただきました。

「体のひろば」



救命救急体験



縫合・腹腔鏡体験



お薬相談



手洗い指導



骨関節の悩み相談



血糖値測定



骨密度測定



リハビリ体験



らくらく体操



お口の相談

「子どものサイエンス」・「ちびっこひろば」・「飲食ひろば」など



京都大学大学院医学研究科
『見て、作って、考えるゲノムの世界』



長浜バイオ大学
『バイオ・バイオ・クイズ!』



ちびっこひろば



長浜市健康都市宣言



献血啓発PR

「野外ステージ」

協力団体：長浜市、京都大学大学院医学研究科、長浜バイオ大学、湖北医師会、湖北歯科医師会、市立長浜病院、長浜赤十字病院、長浜市立湖北病院、湖北薬剤師会、滋賀県放射線技師会、滋賀県作業療法士会、滋賀県看護協会、長浜市教育委員会、滋賀県臨床検査技師会、滋賀県長浜保健所、長浜青年会議所、1000人献血の会など（※順不同、敬称略）

いきいき 健康フェスティバル 10回記念特別記念講演会を開催！

2010年より毎年開催している「健康フェスティバル」の10周年を記念し、2019年6月7日(金)長浜文化芸術会館で、iPS研究でノーベル生理学・医学賞を受賞された京都大学iPS細胞研究所所長の山中伸弥教授による特別記念講演会を開催しました。

これからの未来を担う子どもたちへ向けて、将来への大きな希望と夢を抱かせる学びと経験の機会となり、健やかな成長と地域社会の健全な未来発展につながることを目指した講演会では、長浜市内の中学生、高校生、大学生の約300人がiPS研究などの医学の最先端のお話を熱心に聴講されていました。

テーマ 『iPS細胞がひらく新しい医学』

講 師 京都大学iPS細胞研究所 所長／教授 山中 伸弥 氏

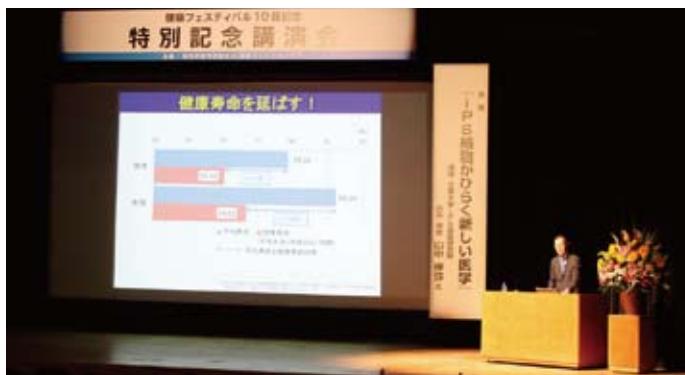
日 に ち 2019年6月7日 (金) 会 場 長浜文化芸術会館



皮膚の細胞に4つの遺伝子を導入することで樹立される、ほぼ無限に増やせ、体の全ての組織や臓器の細胞をつくりだせる能力を持つ「iPS細胞」。再生医療や、薬を創る研究への利用など、「iPS細胞の可能性、現状、そして今後の期待」についてお話しいただきました。



山中伸弥 氏



1Fホール



エントランス



2Fサテライト(保護者席)

第11回 「いきいき健康フェスティバル2020」開催

日時

2020年5月17日(日)
10:00～16:00

会場

長浜バイオ大学
滋賀県長浜市田村町1266

参加無料

幸せは心と体の健康からをテーマに、小さなお子さまから大人まで楽しんでいただける、
健康に関する内容が盛りだくさんです。ご家族そろってぜひ、お越しください!!

※健康フェスティバル開催につきましては、健康づくり0次クラブまでお問い合わせください。



おでかけ0次カフェ♪

健康づくり0次クラブでは、医師や管理栄養士、理学療法士など各専門家と市民が交流し、心と体の健康づくりの啓発を目的とした健康座談会「おでかけ0次カフェ」を開催しています。

長浜市内地域の自治会、婦人会、老人会、サークル（子育てや文化活動など）の集まりのあるところへ”出前”して開催しますので、参加者が健康や病気に関する身近な質問などを講師の先生と気軽に楽しく会話できる、新しい出会いと健康づくりのきっかけの場となっています。

～これまでのテーマの一例です。講演内容などのご相談はお気軽に健康づくり0次クラブまでお問合せください。～

食事や栄養に
関すること



【テーマ】

- ◆活き活き生きる!輝く笑顔は食べることから!~いくつになんでも食は元気の原点です!~
- ◆日頃の健康づくり~毎日を笑顔で過ごすために~
- ◆アクティブライフで心と体をきれいに

運動、骨に
関すること



【テーマ】

- ◆健康に運動を続けるために心がけること
- ◆腰と膝の痛みについて
- ◆元気に一億総活躍

高血圧など
病気に関すること



【テーマ】

- ◆高血圧と動脈硬化について気をつけるポイント
- ◆糖尿病と糖尿病予備群について

睡眠に
関すること



【テーマ】

- ◆あなたの睡眠は大丈夫?
- ～睡眠時間と睡眠時無呼吸症候群のお話～

【おでかけ0次カフェのお申し込みは・・・】

健康づくり0次クラブへお電話ください。詳しくご説明致します。

- ・ご希望の日時や講演内容は、講師の都合なども考慮しご相談させていただきます。
- ・長浜市内で活動されている団体で、集会時などに開催します。
- ・約20名以上のご参加をお願いします。
- ・設営、機材（パソコン、スクリーン、マイク）などは当方で準備します。



健康づくり0次クラブの活動

健康づくり0次クラブは、長浜市と京都大学大学院医学研究科が進める「ながはま0次予防健康づくり推進事業」をきっかけに、自分たちの子や孫、将来世代の健康づくりを応援し、将来の長浜市を人と人との「つながり」を通して、心も体も健康なまち、誰もが思いやりと優しさを持って心豊かに暮らすまちにしていきたいとの思いから、心と体の健康づくりの普及啓発活動を行っています。

事業内容

- ◆「心と体の健康づくり」に関するイベント
 - ・いきいき健康フェスティバルの開催
- ◆0次カフェ
 - ・医師や各専門家による健康講座の開催
- ◆健康づくり0次クラブの活動説明会の開催

◆おでかけ0次カフェ

- ・地域の自治会、婦人会、老人会など集まりのあるところへ出向き、医師や各専門家による健康講座の開催
- ◆広報誌「げんき玉」の発行
- ◆「0次予防健康づくり推進事業」(0次健診など)への協力など

健康づくり0次クラブでは、コア会員とウェル会員を随時募集しています。

詳しくは、事務局までお問い合わせください。

「健康づくり0次クラブ」は、長浜市と京都大学大学院医学研究科が実施している『ながはま0次予防健康づくり推進事業』の取り組みをきっかけに長浜市民の「心と体の健康づくりの輪を広げる運動」を行う市民ボランティア団体です。

発行元：特定非営利活動法人 健康づくり0次クラブ



〒529-0341 長浜市湖北町速水1910 長浜市保健センター湖北分室内
TEL:0749-50-3191 FAX:0749-50-3193 e-mail:info@zeroji-club.com
ホームページ: http://zeroji-club.com/

健康づくり0次クラブ 検索

