

Tokyoヘルスケアサポーター養成講座のご案内

～自宅で受講できる予防・健康づくり講座～

自らやご家族の健康づくりに役立つ情報を、日々、患者と向き合う都立・公社病院の医師、看護師、コメディカルがわかりやすく解説します！

動画配信開始日 令和4年**3月28日**（月）午後2時～
視聴無料（※） （※）視聴に係る通信費は、視聴される方の負担となります

視聴方法

以下の**3**通りの方法で、YouTube、東京動画から視聴できます。

1 Tokyoヘルスケアサポーター養成講座特設ページのリンクからアクセス
https://www.byouin.metro.tokyo.lg.jp/event/2021/3345_20220328.html

（特設ページQR）

2 QRコードをスマートフォンやタブレット端末等で読み取ってアクセス



3 検索エンジン で「ヘルスケアサポーター」を検索し、Tokyoヘルスケアサポーター養成講座の特設ページにアクセス

※ からアクセス可能 「ヘルスケアサポーター」を検索

プログラムの概要

■ 「生活習慣と病気の関係 ～心疾患と高血圧予防～」

・生活習慣が引き起こす病気とその予防

(18分)



講師：多摩総合医療センター
看護部
慢性心不全看護認定看護師
宮前 若菜

■ 「生活習慣病の予防 ～食生活の改善に取り組んでみませんか～」

・肥満、高血糖、高血圧の予防、脂質異常、食事療法

(10分)



講師：多摩総合医療センター
栄養科長・管理栄養士
横田 敬子

■ 「フレイル予防～健康を維持するために～」

・フレイルとは何か
・フレイル予防のために自宅でできる運動方法

(21分)



講師：多摩南部地域病院
リハビリテーション科
主任
塩見 昌代

■ 「認知症の理解と対応」

・認知症の理解、早期診断の重要性

(20分)



講師：松沢病院
精神科医長
大島 健一

■ 「子宮頸がんにならなれ ～予防と早期発見のためにできること～」

・子宮頸がんの理解、予防と早期発見の重要性

(13分)



講師：大塚病院
産婦人科医長
砂倉 麻央

■ 「子どもの感染症とワクチン予防」

・感染症とワクチンの理解

(21分)



講師：小児総合医療センター
感染症科・免疫科医長
堀越 裕歩

■ 「コロナ禍における子どもの心」

・コロナ禍における子どもの心の問題とその対応

(21分)



講師：小児総合医療センター
児童・思春期精神科医長
長沢 崇