

第3回 和歌山市薬剤師会 市民講座
健康サポート 2005

日時：平成 17 年 11 月 20 日(日)

場所：ウエルサンピア和歌山

時間：13:00～16:30

プログラム

<p>13 : 00～</p>	<p>なっとく健康スクール</p> <p>●骨粗鬆症ってどんな病気？</p>	<p>「骨粗鬆症に出来るだけかからないようにするには、骨を丈夫にする事が大切です。そのためには、カルシウムを含む食品を摂取し、バランスのとれた食生活と適度の運動を常日頃から心がけ、1日30分程度の日光浴を行うようにする事です。また、骨折を予防するために、家の中の段差を出来るだけなくして手摺りをつける等、生活面での工夫をする事も大切です。」</p>
<p>13 : 30～</p>	<p>「あなたは大丈夫ですか？」</p> <p>●地震災害時の心構え、備えについて</p> <p>●南海地震における和歌山市の被害状況予想</p> <p>和歌山市総合防災室</p>	<p>地震発生のおしきみや、発生時の和歌山市の被害想定、防災対策、南海地震の歴史、地震への備えなどについてご講演いただきました。</p> <p>「地震から身を守るための10か条として、以下のような項目があげられます。 (1)まず身の安全を(2)素早く火の始末(3)戸を開けて避難口の確保(4)火が出たらすぐに消火(5)外に逃げる時は慌てずに(6)狭い道やブロック塀には近づかない(7)山崩れ、がけ崩れ、津波に注意(8)避難は徒歩で(9)協力し合って応急救護(10)正しい情報の入手もし南海地震が発生すれば、50分位で津波が来ます。実際の地震の際には、現在の想定にあてはまらない事態の発生も考えられます。怪我をしない避難対策を考え、地域での助け合いと、一人一人の防災への心構えが必要になってきます。和歌山市としても、これからも防災の啓発に重点をおいていくという事です。」</p>
<p>15:00～</p>	<p>「健康の長寿の秘密を教えます」</p> <p>長野大学 社会福祉学部 教授 鷹野 和美 先生</p> <p>◆鷹野和美先生のプロフィール・講演内容はこちら◆</p>	<p>長野県が日本一長寿の県になった経緯などについて、ご講演いただきました。</p> <p>「まず第一に取り組んだのが、県をあげての生涯学習です。保険指導委員と食生活改善委員を設け、医師などの医療関係者にも参加してもらって公民館活動を活発に行いました。多彩な学習メニューを作成し、県民一人一人に正しい知識について何度も勉強してもらう事で、自分自身の身体の事を知ってもらいました。</p> <p>その結果、自分で自分の健康管理が出来るようになり、その事は生活習慣病の改善や他の病気を引き起こさない二次予防にも繋がりました。医療費は削減され、一方で健康診断や人間ドックが増えたため、介護関係などでの収益アップにもなりました。</p>

		偏食をしないバランスのとれた食生活と、無理のない適度な運動（有酸素運動）、日々毎日を楽しむ事が、ダイエットや病気の予防に繋がるのです。」
--	--	--

《展示・相談コーナー(12:30～16:30)》

色々なメーカーの健康食品・健康器具・介護用品の展示

おくすり相談、禁煙サポート、栄養士の方による栄養相談

血流血圧測定、骨密度測定

こちらのコーナーでは血流血圧と骨密度の測定コーナーが一番の人気ので、順番待ちの長蛇の列が出来たほどでした。

去る平成 17 年 11 月 20 日(日)に、ウエルサンピア和歌山において、第 3 回 和歌山市薬剤師会 市民講座 「健康サポート 2005」を開催させていただきました。

当日は晴天にも恵まれ、400 人近い市民の皆様にお越し頂きました。(内容の詳細については、プログラムのコーナー、及び写真紹介のページをご覧ください。)多数の方々のご来場、誠に有難うございました。

また、当講座の開催にご協力いただいた各卸や製薬会社など、多数の関係者の皆様方に、この場を借りてお礼申し上げます。

(社)和歌山市薬剤師会では来年の開催も予定しております。開催前には当ホームページでもご案内させていただく予定ですので、

今年と同様、多数の市民の皆様のご来場をよろしくお願いいたします。

【写真紹介】

			
<p>開催当日は、晴天に恵まれました。</p>	<p>会場となったウエルサンピア和歌山の入り口の様子です。</p>	<p>昨年と同様、イベントは二階で開催されました。</p>	<p>会場受付の様子です。</p>

			
<p>まず最初に、(社)和歌山市薬剤師会の岩本会長より、開会の挨拶が行われました。</p>	<p>市民講座では、全部で三つの講演が行われました。</p>	<p>「なっとく健康スクール」で、骨粗鬆症についてご講演いただいた松本薬局の松本先生です。</p>	<p>和歌山市防災室による、地震災害時の心構えや備えについての講演の様子です</p>

			
<p>「健康の長寿の秘密を教えます」という演題でご講演いただいた、長野大学の鷹野先生です。</p>	<p>展示・相談コーナーの会場にも、多数の方々にお越しいただきました。</p>	<p>血流血圧測定コーナーの様子です。</p>	<p>当日使用された、血流血圧測定器です。</p>

			
<p>骨密度測定コーナーの様子です。</p>	<p>骨密度測定コーナーには、順番を待つ方々の長蛇の列ができました。</p>	<p>おくすり相談コーナーでは、薬剤師が市民の皆様の相談に対応させていただきました。</p>	<p>栄養相談コーナーでは、栄養士の先生方にご協力いただきました。</p>

			
<p>製薬会社の方々などにご協力いただき、健康食品などの展示コーナーも設けました。</p>	<p>展示コーナーでも、何人もの方が興味を示していました。</p>	<p>会場では、ご覧のような介護用品なども展示されました。</p>	<p>全ての講演が終了した後、(社)和歌山市薬剤師会の稲葉副会長より、閉会の挨拶が行われました。</p>



多数の皆様のご来場、誠に有難うございました。

第3回 和歌山市薬剤師会 市民講座

健康サポート2005

■と き 2005年 **11月20日** (日) 午後12:30より午後4:30まで
■と ころ **ウエルサンピア和歌山** 和歌山竹西ビル1-7-87 TEL. 073-436-8111

美しく すこやかに生きる

市民講座 (2F)

13:00 「なっとく健康スクール」
 ＊胃腸を鍛えてどんな病気？

13:30 「あなたは大丈夫ですか？」
 ＊地震災害時の心構え、備えについて
 ＊南海地震における和歌山市の被害状況予想
 和歌山市総合防災室

15:00 「健康の長寿の秘密を教えます」
健康長寿講座 講師 和興先生

入場無料
駐車場有

展示・相談コーナー (展示場) 12:30～16:30

- ＊健康食品、健康器具、介護用品の展示
- ＊おくすり相談、栄養相談、血液検査測定、骨密度測定、健康サポート

主催 ● (社)和歌山市薬剤師会 共催 ● 和歌山県薬剤師会、和歌山大学、和歌山県立総合医療センター 後援 ● 和歌山市 (社)和歌山市医師会 (社)和歌山市歯科医師会 (社)和歌山市歯科技術士会 (社)和歌山市薬剤師会