

# 第23回和歌山市薬剤師会 市民講座

# 健康サポート2025

とき 令和7年 **10月26日(日)**

**12:00～16:00**

(正午～午後4時)

予約不要

入場無料

※ 感染症拡大及び当日の悪天候により市民講座が延期・中止となる場合がございます。

ところ **和歌山県薬剤師会館**

和歌山市雑賀屋町19 TEL.073-428-1250



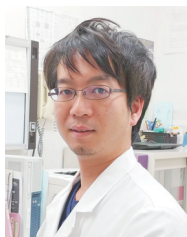
講演会場 4階 (12:00～13:20)

12:10～12:40 .....

**「自分の心臓の声を聴く  
～心不全の予防とケア～」**

NPO法人和歌山心不全アラート 副代表  
和歌浦中央病院 循環器内科 医師

**西口 毅 先生**



12:50～13:20 .....

**「たかが1分、されど1分。  
健康長寿のための  
簡単1分エクササイズ」**

健康運動指導士

**川村 護 先生**



測定・相談・その他

2階・4階  
(13:30～16:00)

**測定コーナー**

脳年齢・血管年齢・骨チェック  
ベジメータ(野菜摂取状況)・マインドチェック など



**相談コーナー**

お薬相談・在宅相談  
禁煙相談・検査値相談

**その他コーナー**

薬物乱用防止 など

**屋外駐車場**

モバイルファーマシー展示  
災害グッズ展示



モバイルファーマシー

問い合わせ先：和歌山市薬剤師会 TEL 073-428-1250

共催 和歌山県薬局協同組合和歌山支部

後援 和歌山市・(一社)和歌山県薬剤師会

第23回和歌山市薬剤師会 市民講座

# 健康サポート 2025

## 自分の健康は自分で守る

～いつまでも元気で暮らすために～

入場  
無料



● 日時 令和7年 **10月26日(日)**

**12:00～16:00** (予約不要)

● 場所 **和歌山県薬剤師会館**

TEL 073-428-1250 (和歌山市薬剤師会)

駐車場は使用できません。

近隣駐車場利用または公共交通機関をご利用ください。

発熱がある方、体調不良の方の入場をお断りする場合がございます。



### あなたの「検査値」 くわしく説明いたします。

病院での血液検査票や健康診断での検査値票をご持参ください。  
薬剤師が値の説明、健康を守るためのアドバイスをいたします。



### ● 講師紹介

NPO 法人 和歌山心不全アラート 副代表  
和歌浦中央病院 循環器内科

にし ぐち つよし  
医師 **西口 毅** 先生

[略歴]

出身大学：和歌山県立医科大学。診療科目：一般内科、循環器内科。  
和歌山県立医科大学や、県内の基幹病院で循環器内科医として心筋梗塞や心不全、不整脈など主に心臓と血管の病気の診療に携わる。  
NPO法人和歌山心不全アラートの副代表として、心不全・心疾患を持つ患者の方々と医療・介護従事者に対して、地域共通のツールを用いた心不全多職種地域連携を促進することにより、心不全療養の質向上などの活動を行う。

[所有資格]

医学博士 / 内科認定医 / 循環器専門医 / 心臓リハビリテーション指導士 / HEPT 指導者 (心不全緩和ケア)

健康運動指導士

かわ むら まもる  
**川村 護** 先生

ユーアイ・ウェルネス・ファクトリー  
『U.W.F』代表  
NPO 法人 日本健康運動指導士会  
和歌山県支部 支部長  
一般社団法人 あし・からだ研究会 理事

[略歴]

1968年2月10日生まれ。学校法人 大阪社会体育専門学校 卒業。  
スイミングスクール、フィットネスクラブでインストラクターとして活動し、2005年に健康運動指導士資格を取得。  
現在は行政・企業・各種団体より依頼を請け、主として青年期から高齢者までの健康づくりお手伝いのため、エクササイズ指導と講演活動を行う。  
目指すは『健康なココロとカラダの伝道師』

[所有資格]

健康運動指導士 / 日本スポーツ協会 水泳教師 / 全国ラジオ体操連盟公認指導員 e.t.c.

お問い合わせ先 (一社) 和歌山市薬剤師会事務局 TEL:073-428-1250