

対 象

日進市在住の成人で自分の健康に興味のある人
(全日程参加可能な人)

定 員

20 名 (先着順)
(初回の人優先)

費 用

無料

申込締切
12/4
(金)

申込み方法

参加希望の人は、11月9日(月)午前9時から健康課(保健センター)
へ電話またはFAXでお申し込みください。

TEL 0561-72-0770

FAX 0561-74-0244

本講座では、4回目に各種測定(血液、血圧、身体測定等)を予定しております。
受講される人は、それらの測定にご協力いただきますようお願いいたします。測定の詳細は、初回講座内
でご案内いたしますので必ずご参加をお願いいたします。

※ 障害を理由とする配慮が必要な人は、申込み時に申し出ください。

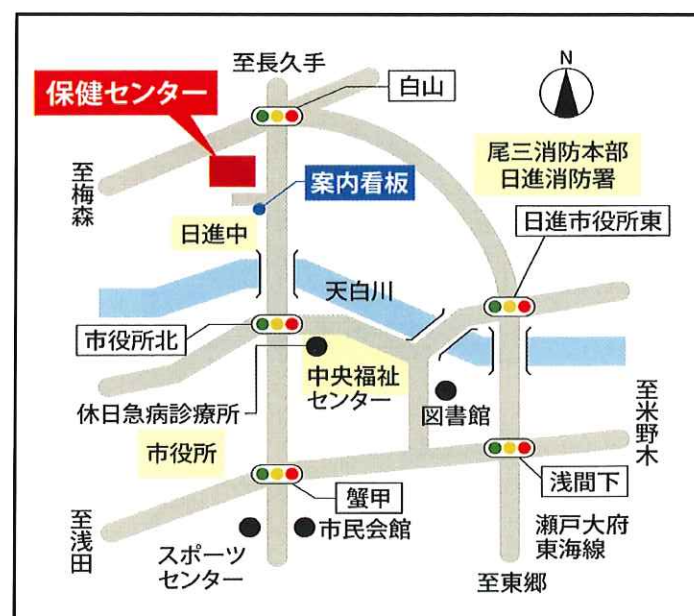
アクセス

日進市保健センター 2階

〒470-0131

日進市岩崎町兼場 101-1

最寄りのバス停
くるりんばす「保健センター東」・「保健センター北」



申込み・問い合わせ先

日進市健康課(保健センター)

TEL 0561-72-0770

FAX 0561-74-0244

E-mail kenko@city.nisshin.lg.jp

回 覧

Sugiyama
人間になろう

健康を科学する

日進市と椋山女学園大学の連携講座 全 7 回

科学的な考え方に基づいた「健康」について学び、
血液検査、動脈硬化検査、肺炎球菌の保菌調査など
各種の検査から健康を科学的に理解しましょう。



※新型コロナウイルスの感染状況により、講座が中止になることがあります。
また三密を避けるために、定員を20名に減らして行います。
ご理解いただきますようお願い申し上げます。

日時

令和3年

1/13(水)・1/20(水)・1/25(月)・2/10(水)・2/19(金)・2/22(月)・2/26(金)

10:00 ~ 11:30

★ 印の1/13(水)は9:30~11:30

★ 印の2/10(水)は9:00 ~ 11:30のうち、指定した時間

会場

日進市保健センター 2階 (2/10は1階)

申込締切
12/4
(金)

プログラムのねらい

血液検査、動脈硬化検査、肺炎球菌の
保菌調査、身体測定(体重・身長・腹囲
など)を行い、その結果を科学的に理解
することで、参加者が自身の健康に目を
向け、日常生活を見つめなおすきっかけ
とし、これからの健康維持に役立てます。

1 1/13 (水)

9:30 ~ 11:30

オリエンテーション

講師

宇佐美 久枝
(椋山女学園大学看護学部 准教授)
石原 由華
(椋山女学園大学看護学部 教授)

必ず出席をお願いします。

・講座全体についての概略、検査方法
についての説明を行います。

2 1/20 (水)

10:00 ~ 11:30

頭と体を使った レクリエーション

講師

池俣 志帆
(椋山女学園大学看護学部 講師)

手先を動かしたり、頭を使うことは健康に良
いとされています。認知症の患者さんが増
えています。気軽にできる認知症の予
防のためのレクリエーションをご紹介します。
今日からできる認知症の予防を始めてみま
しょう。

3 1/25 (月)

10:00 ~ 11:30

新型コロナウイルス感染を どう予防するか？

講師

石原 由華
(椋山女学園大学看護学部 教授)

新型コロナウイルスは新型ではなく、実は18
年前に中国で突然流行したSARSコロナウイ
ルスと遺伝子が80%同じ類似ウイルスです。
しかし、新型コロナウイルスはSARSに比べて
軽症者が多く、感染力がより強いと言われて
います。今回は、この新型コロナウイルス感
染をどう予防するのかについて概説します。

4 2/10 (水)

9:00 ~ 11:30

血液検査、その他

講師

宇佐美 久枝
(椋山女学園大学看護学部 准教授) ほか

血液検査(コレステロール、中性脂肪、
血糖、総たんぱく、貧血など)、動脈硬化
検査、肺炎球菌の保菌検査などを行い、
健康状態を科学的に検査してこれから
の健康維持に役立てます。
個々の参加者には、検査結果に基づく
説明を最終日に詳細に行う予定です。

5 2/19 (金)

10:00 ~ 11:30

糖尿病の正しい知識と生活

講師

生田 美智子
(椋山女学園大学看護学部 准教授)

糖尿病は、50歳代以降に発症する患者さ
んの割合が増えてきます。
本講座では、糖尿病の基本的なことから
お話します。正しい知識を知り生活を見
つめて、予防や治療に向けてできるとこ
ろから始めてみませんか。

6 2/22 (月)

10:00 ~ 11:30

前半 高血圧症に ついて

講師

宇佐美 久枝
(椋山女学園大学看護学部 准教授)

血圧の値はあなたが将来なるか
もしれない病気を予測することが
できます。「高血圧」はサイレント
キラーと言われ、自覚症状がほと
んどありません。でも、正しい知識
をもって自己管理すれば決して恐
れることはありません。
日常の生活習慣を見直すことで
高血圧を改善しましょう。

後半 時には排尿も 見つめて欲しい

講師

高植 幸子
(椋山女学園大学看護学部 教授)

排尿は、健康の維持にとって欠かせ
ない行為ですが、例えば「今日はい
いおしこだった！」と、その行為に喜び
を感じたり、感謝の気持ちがわいてき
たりすることはあまりないのではない
かと思います。
この講座では、実に慎ましやかな排尿
について、ご自分の生活との関連を
明らかにする事によって、科学してい
きます。

7 2/26 (金)

10:00 ~ 11:30

健診データを読み解く

講師

太田 美智男
(名古屋大学名誉教授) ほか

健診に含まれている個々の検査の目的を
説明して、その異常値がどのような意味を
もつか、またその場合どのように対処し、
予防など健康を維持するために日常生活
に活かしていくかを学びます。さらに医療
機関へのかかわり方などについても概説
します。

◆◆◆講師紹介◆◆◆

第1・4・6・7回担当

宇佐美 久枝
(椋山女学園大学看護学部 准教授)
椋山女学園大学院人間関係学研究科
社会専攻修士課程を修了。名古屋第
一赤十字病院ほかで看護師として勤
務を経て、愛生会看護専門学校副校
長に就任。平成22年より椋山女学園
大学看護学部へ勤務。専門は慢性期
成人看護学。

第1・3・4・7回担当

石原 由華
(椋山女学園大学看護学部 教授)
名古屋大学大学院医学系研究科
博士課程を修了。日本赤十字豊田
看護大学講師を経て、平成22年よ
り椋山女学園大学看護学部へ勤務。
専門は微生物学・感染管理学。

第4・7回担当

太田 美智男
(名古屋大学名誉教授)
名古屋大学医学部を卒業。名古屋大
学医学部にて微生物学・免疫学教授
として勤務を経て、平成22年より椋山
女学園大学看護学部へ勤務し、平成
29年退職。専門は、微生物学・感染
症・栄養代謝学

第6回担当

高植 幸子
(椋山女学園大学看護学部 教授)
愛知県立大学看護学研究科博士
課程を修了。看護師として愛知県
がんセンター、三重大学医学部看
護学科勤務を経て、平成22年より
椋山女学園大学看護学部へ勤務。
専門は、排泄ケア・基礎技術学。

第4・5回担当

生田 美智子
(椋山女学園大学看護学部 准教授)
愛知県立看護大学大学院看護学研
究科修士課程を修了。愛知県立大
学看護学部ほか勤務を経て、平成
25年より椋山女学園大学看護学部
へ勤務。専門は慢性期成人看護学、
糖尿病患者と家族の看護。

第2・4回担当

池俣 志帆
(椋山女学園大学看護学部 講師)
愛知県立大学大学院看護学研究
科博士課程を修了。平成22年より
椋山女学園大学看護学部へ勤務。
専門は、老年看護学、認知症看護。