



# みんなの健康塾

参加無料

定員あり

10月

2012年11月1日より開始いたしました「みんなの健康塾」は、おかげさまで今月末で6年間で終了致します。6年間で開催日数延べ1,795日、講演回数3060回を実施し、延べ9万5千人以上の方が受講されました。今後も地域住民の皆様が病気や医療・介護についての知識を高め、疾病の早期発見・早期治療にお役立ていただけるよう今後も予防医学の啓発にさらに取り組んでまいります。



健康塾の風景

出張講演

無料健康相談

## 健康塾の特徴

- 1日2講座(各30分) 毎日(月~金)開催中。
- 講師 医師、開業医、連携病院医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、診療放射線技師、臨床検査技師、リハビリ(OT・PT・ST)、救急救命士、社会福祉士など
- 講師と参加者の距離が近い対話を重視した小規模な勉強会。
- 無料健康相談も連日開催。
- 管理栄養士、調理師による調理実習(減塩食、糖尿病食、腎臓食など)
- 出張講演(学校、自治会、老人会、企業、各種サークルなど)
- 狭山ケーブルテレビ・入間ケーブルテレビで毎日放送中。飯能・日高ケーブルテレビで放送中。



## 会場のご案内

会場をお間違いないようご注意ください

**狭山会場①**

**入間会場②・③**

**所沢会場④**

**飯能会場⑤**

各会場とも開場15分前より受付開始。定員になり次第締め切りとなります。2演目から参加される方は、開始5分前にお越しください。  
※お住まいの地域に関わらず、どなたでも参加いただけます。  
※原則事前のお申込みは不要です。※参加費は無料です。

## みんなの健康塾 所沢市初開催!!

参加無料 申込制

先着 40名様

**会場** 所沢市民文化センター MUSE 第2会議室 住所: 所沢市並木1-9-1  
**日時** 10月19日(金) 14:30~15:30

※交通 アクセス: 西武新宿線「航空公園」駅より徒歩約10分/バス: 「文化センターミュージズ」下車すぐ  
※駐車場について: 1回500円(障害者手帳をご提示いただくことにより無料でご利用いただけます。)

<p><b>第1部</b> 14:30~15:00</p> <p><b>心房細動の最新治療</b> ~アブレーション治療について~</p> <p>循環器内科副部長 <b>入江 忠信</b></p>	<p><b>第2部</b> 15:00~15:30</p> <p><b>心房細動</b> ~カテーテルアブレーション治療について~</p> <p>臨床工学技士 <b>阿部 勇也</b></p>
--	--

**こんな症状の気になる方は是非ご参加ください!!**

- 突然、胸のあたりが苦しくなる。
- 動いたときに息切れを感じるようになった。
- 不整脈(脈を打つ間隔がバラバラ、ドドドッというような速い鼓動を感じる等)がある。
- ストレスや睡眠不足、疲労等が溜まっている、また生活習慣に不安を感じる。
- カテーテルアブレーションの最新治療について詳しく知りたい。

主催 一般社団法人 **みんなの健康**  
協賛 社会医療法人財団石心会 **埼玉石心会病院**

お問い合わせ/埼玉石心会病院 総務課 平日9:00~17:00  
**TEL.04-2953-0909**  
出張講演も随時受付しております。お気軽にお問い合わせください



# みんなの健康塾

参加無料

定員あり

10月

テーマ、講師は都合により変更となる場合があります

狭山市会場		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
2	火	14:30~15:00	食事でガン予防! ~腸内細菌活性化食品~	食のサービス部部長 管理栄養士 大川 清	①
		15:00~15:30	知ってますか? 埼玉石心会病院の緩和ケア	看護師 小谷 由美子	
4	木	14:30~15:00	下肢閉塞性動脈硬化症の話 ~足の動脈硬化について~	循環器内科医長 西山 茂樹	①
		15:00~15:30	NEW 「災害レベルの暑さ」を乗り切ったみなさんと今年の熱中症のまとめ	救急救命士 坂寄 裕馬	
9	火	14:30~15:00	親指の付け根が痛い! ~CM関節症をご存じですか?~	作業療法士 本多 祐子	①
		15:00~15:30	高速道路でエンジンストップ!? ~安全な対応について~	救急救命士 橋本 大樹	
16	火	14:30~15:00	乳がんを学ぼう! ~大切な人を守るために~	乳腺・内分泌外科医長 杉浦 良子	①
		15:00~15:30	そのむくみは大丈夫? ~深部動脈血栓症の話~	臨床検査技師 矢島 春花	
17	水	14:30~15:00	野菜をたべよう! ~野菜を先に食べるって意味があるの?~	管理栄養士 中山 佳織	①
		15:00~15:30	お口の役割 ~あなたのお口は健康ですか?~	歯科衛生士 三浦 啓江	
24	水	14:30~15:00	東洋医学の考え方 ~漢方の選び方、教えます!~	薬剤師 星 かおり	①
		15:00~15:30	皆さんの知らない血液型 ~ABO血液型以外にもタイプがあるんです~	臨床検査技師 辻井 恵美	
30	火	14:30~15:00	石心会の在宅医療 ~訪問看護師の役割とは?~	さやま地域ケアクリニック 看護部長 菅原 ますみ	①
		15:00~15:30	内視鏡検査 ~カプセル内視鏡について~	臨床検査技師 高澤 資	
31	水	14:30~15:00	加齢黄斑変性 ~よく聞けど、どんな病気なの?~	視能訓練士 佐藤 美華	①
		15:00~15:30	NEW 聴覚検査 ~聴こえてお悩みの方へ~	臨床検査技師 山口 未亜	

入間市会場		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
3	水	14:30~15:00	男性と女性の更年期以降の体の変化	看護師 高萩 志緒	②
		15:00~15:30	ドーピングって何? ~その薬は大丈夫?~	薬剤師 鈴木 健介	
5	金	14:30~15:00	ハイブリッド手術とは? ~世界初の最新システムを知ろう!~	診療放射線技師 河原 大悦	③
		15:00~15:30	すぐに診てほしい ~救急外来ってどんなところ?このような時は救急外来へ~	看護師 大塚 周一	
26	金	14:30~15:30	NEW 狭心症と心筋梗塞の治療 ~つきつめて予防~	循環器内科部長 長谷川 耕太郎	③

所沢市会場		申込制 04-2953-0909 (平日9:00~17:00)			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
19	金	14:30~15:00	心房細動の最新治療 ~アブレーション治療について~	循環器内科副部長 入江 忠信	④
		15:00~15:30	心房細動 ~カテーテルアブレーション治療について~	臨床工学技士 阿部 勇也	

飯能市会場		どなたでもご参加できます			
日	曜日	時間	テーマ	講師	会場
1	月	14:00~14:30	大腸がんの話 ~便秘や痔だと思いませんか?~	外科副部長 荻野 健夫	⑤
		14:30~15:00	肩 痛みなくバンザイできますか? 簡単にできるストレッチ	理学療法士 甲斐 巧・高田 慈都	

- ※自治会、老人会・企業、サークルなどのご指定会場に「講師」を派遣いたします。ご希望のテーマをお気軽にご相談ください。(企画・広報課 長谷川)
- ※交通アクセス：西武新宿線「航空公園」駅より徒歩約10分/バス：「文化センターミュージズ」下車すぐ  
※駐車場について：1回500円(障害者手帳をご提示いただくことにより無料でご利用いただけます。)
- 講演会場
- ①狭山市産業労働センター2階 異業種交流スペース 定員66名
  - ②入間市産業文化センター 研修室A・B 定員50名
  - ③入間市市民会館4号室 定員50名
  - ④所沢市民文化センターMUSE 第2会議室 定員40名
  - ⑤飯能市市民活動センター 多目的スペース 定員100名

公益社団法人 埼玉県歯科衛生士会主催「県民フォーラム」		どなたでもご参加できます			
14	日	13:30~14:30	きれいな姿勢で健康美人	理学療法士 篠田 幸奈・宮下 紗季	300名

出前講座		どなたでもご参加できます			
15	月	14:00~14:45	NEW その歩行障害、認知症、尿失禁... もしかしたら正常圧水頭症かも!?~特別編~	11/2(金) 新規開院 さやま脳神経クリニック 院長 長谷川 真作 先生	50名
		14:45~15:15	認知症なんて怖くない!~認知症のことを知しましょう~	認知症看護認定看護師 石山 真	
25	木	14:00~14:30	がん一般(新トピックスを含む)~知っておきたいがんの基礎知識~	副院長 外科主任部長 堤 謙二	50名
		14:30~15:00	乳がんの自己検診法について!	乳がん看護認定看護師 藤井 文枝	

出張講演		主催団体の方限定			
10	水	14:30~15:30	認知症を予防する ~気になる食事、おすすめレシピ~	食のサービス部部長 管理栄養士 大川 清	社会福祉協議会 入曾支部
11	木	11:00~11:30	転倒予防 ~家庭での骨折のキケン度は?~	理学療法士 竹田 浩明	北入曾長寿会
12	金	13:30~14:30	糖尿病?気になる方へ ~食事療法の基本とは~	食のサービス部部長 管理栄養士 大川 清	入間市立金子公民館
18	木	14:00~14:30	NEW 正しい食品表示の見方 ~特別保健用食品とは? カロリーオフ?~	食のサービス部部長 管理栄養士 大川 清	丸広百貨店 入間店6階 「パンケットホール」 ※まるひろ「大人のEnjoy会員限定」 お問い合わせ:04-2963-1111(申込制)
		14:30~15:00	閉塞性動脈硬化症(足の動脈硬化)~治療の実際~	臨床工学技士 早船 智	
22	月	10:00~11:00	脳の若返り ~楽しみながらのトレーニングが脳の衰えを防ぐ!~	作業療法士 関内 亜希子	飯能市立加治公民館
23	火	13:00~15:00	小児看護の基礎知識 「家族を守る異物除去」~のど詰まり 咳して叩いて突き上げて~	看護師 田邊 ゆかり・救急救命士 須賀 万里	さやまファミリーサポートセンター
29	月	10:00~11:00	減塩のすすめ	食のサービス部部長 管理栄養士 大川 清	狭山保健所管内食生活改善推進員リーダー研修会

さやま総合クリニック外来糖尿病教室		どなたでもご参加できます			
4	木	14:00~15:00	糖尿病の合併症	糖尿病内科医師 吉田 宣子	さやま総合クリニック 4階集団指導室 狭山市入間川4-15-25 ☎04-2900-2700