

【生活習慣病】
直営病院

No	病院	講演テーマ	個別相談の実施	オンライン講演実施の可否	職名 (認定資格等)	講師名	講演概要
1	東北	糖尿病ってどんな病気？食事で予防しよう	○	○	主任栄養士	各主任栄養士	糖尿病について説明し、予防の食事を解説します。
2		脂質異常ってどういうこと？食事で改善しよう	○	○			組合員の罹患率の高い脂質異常について解説します。
3		外食を書食にしないために	○	○			外食の選び方、工夫についてアドバイスします。
4		毎日の献立、アドバイスします	○	○			ご自宅でのメニューや食材の使用方法についてアドバイスします。
5		糖尿病について ～生活の工夫	○	○	副看護師長・看護師 (山形県糖尿病療養指導士)	若木 優子・松田 美由紀	糖尿病を知り、うまく生活する方法について
6		生活習慣病の予防 ～食事・運動・健診の必要性	○	○	副看護師長 (保健師)	安達 千佳子	特定健診の必要性と生活習慣病の予防について
7		骨粗鬆症について	○	○	看護師長・看護師 (骨粗鬆症マネージャー)	丹野 亜紀子・布川 佳寿美	骨粗鬆症とその予防法について
8	関東	いつまでも元気！若さを保つ食事術	—	○(応相談)	栄養管理副室長	宮口 登	若さを保つ栄養についてお話します。
9		健康ガイド～すーっとキラキラの笑顔でいるために～	—	○(応相談)	管理栄養士	赤澤 恵美	体も心も健康でいるためにすぐにできること
10		がん予防に役立つ生活習慣	—	○(応相談)	がん看護専門看護師 皮膚・排泄ケア認定看護師	井本 俊子	がん予防に良いとされている生活習慣について説明します
11		人間ドックとその活用法	—	○(応相談)	健康管理課部長	児玉 俊	人間ドックの目的とその活用法についてお話します
12	北陸	慢性腎臓病の進行を防ぐには	○	○	医務局長	武藤 寿生	慢性腎臓病の進行を防ぐ治療、生活習慣上の注意を講演します
13		忙しい人の時間を利用した食べ方のコツ	○	○	栄養管理科長 (人間ドックアドバイザー)	居村 久子	時間栄養学を取り入れた食事について
14		血糖値が気になる方へ ～楽しく食事改善～	○	○			血糖値と食事の関係、血糖値を上手にコントロールする方法
15		気になる血圧 食事でコントロール	○	○			減塩方法、牛乳や野菜を使った料理の提案、体重管理など
16		心のケアは食事から	○	○			ストレスと食事の関係について
17		外食、中食（主にコンビニ）の活用法	○	○			コンビニやスーパーのお惣菜の組み合わせ方、栄養成分表示の見方など
18		がんと食習慣	○	○			がんに関係する栄養素、食事の工夫について
19	その疲れはエネルギー不足？！ ～貧血解消でパフォーマンスアップ～	○	○	ダイエットや運動量（活動量）に対する摂取エネルギー不足がもたらす隠れ低栄養について			

No	病院	講演テーマ	個別相談の実施	オンライン講演実施の可否	職名 (認定資格等)	講師名	講演概要
20	北陸	噛むことの大切さ	○	○	栄養管理科長 (人間ドックアドバイザー)	居村 久子	噛むことによるメリット(健康・体重管理など)、噛むための食事について
21		運動による認知症予防	○	○	主任理学療法士 認定理学療法士(脳卒中)	山田 雅司	歩行や軽い運動で脳の活性化や変化についてお話しします
22		糖尿病ってどんな病気?	○	○	保健師 (糖尿病療養指導士) (人間ドックアドバイザー)	福田 満里子	糖尿病とはどんな病気か、その背景、予防法、上手な付き合い方等についてお話しします。
23		内臓脂肪を減らそう!メタボを防ぐために	○	○	保健師 (人間ドックアドバイザー)	福田満里子 長井鈴子	1. 内臓脂肪の正体とは 2. 内臓脂肪はどうしたら減らせるか 3. 健康なからだ作りについてお話しします。
24		油はすごい~身体を守るあぶらの取り方~	○	○	管理栄養士	樋口 安奈	あぶらと食事と身体の関係、中性脂肪やコレステロールをコントロールする方法、見えない油について、油の取り方についてお話しします。
25	東海	内臓脂肪減らすのは、今でしょう!!	○	○	主任栄養士(管理栄養士)	久留宮 貴子	生活習慣病の原因と言われる糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満予防のための食事について、簡単な運動と一緒に講演します。
26		忙しいあなたへ 時間を利用した食べ方のコツ	-	○			仕事のために、どうしても食事の採り方がうまくいかない場合やストレスなどが原因で暴飲暴食にならない様に、時間栄養学を取り入れた食事について説明します。
27		いつまでも若々しくいるために ~さびない身体の作り方~	-	○			アンチエイジング(老化予防)について説明します。
28		免疫力をあげる食事	-	○			免疫力をあげる食事について
29		"がん"について	-	○	緩和ケア内科部長	川端 邦裕	"がん"についての予防・診断・治療について説明します。
30		歯・口腔の健康について	-	○	歯科医師・歯科衛生士	市原 秀記	食べる喜び、話す楽しみを保つ上で、歯・口腔の健康は欠かせないものになっています。そのために、正しい知識と目標からできるケアの方法などをお話しします。また、児童の歯磨き指導にも役立つ内容です。
31		家族が"がん"になったら	○	○	看護部長(がん看護専門看護師)	澤井 美穂	大切な家族が"がん"になったとき、どうやって支えていくか。家族にとっての支援についてお伝えいたします。
32	近畿	明日からできる生活習慣病予防	-	○	健康管理センター長	斎藤 博	生活習慣病の予防についてお話しします。
33		健康増進についての話	○	○	保健師 (人間ドックアドバイザー)	中田 佐江・小神 恵子・ 花岡 まり・松尾 直美・ 宮崎 尚子・木村 亜里澄	生活習慣病予防、心身の疲れをとる方法、フレイル、ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症予防などの健康増進に関する話をいたします。その他、ご希望がございましたらご相談ください。
34		貯筋のすすめ	○	○	保健師・健康運動指導士・禁煙 認定指導保健師	花岡 まり	お金と同じように、筋肉も貯めることが大切です。「貯筋」について楽しく学びましょう。
35	中国	新入職員の健康管理について	-	○	保健師 (人間ドックアドバイザー)	森上 明美	これまでの生活習慣を振り返り、社会人として大切な健康管理について食事や睡眠、ストレス対処等を説明します。
36		生活習慣病の予防について	-	○			生活習慣病予防の食事や運動、健診の必要性について説明します。
37	四国	科学的根拠に基づくがん検診	-	○	医務局長	濱田 信一	子宮がん・乳がん・胃がん・大腸がん等
38		教職員の生活リズムから考える食生活	-	○	主任栄養士(管理栄養士)	石村明美	多忙な中での食生活へのアドバイス

※変更があった場合は、熊本支部ホームページでお知らせします。