

# Tokyoヘルスケアサポーター養成講座のご案内

～自宅で受講できる健康づくり講座～

自らや家族の健康づくりに役立つ情報を、日々、患者と向き合う都立病院の医師等がわかりやすく解説します！

動画配信開始日 令和3年**3月29日**（月）午後2時～  
視聴無料（※）・申込不要（※）視聴に係る通信費は、視聴される方の負担となります

**視聴方法** 以下の**3通り**の方法で、YouTube、東京動画から視聴できます。

**1** Tokyoヘルスケアサポーター養成講座特設ページのリンクからアクセス（特設ページQR）  
[https://www.byouin.metro.tokyo.lg.jp/event/2020/2814\\_20210317.html](https://www.byouin.metro.tokyo.lg.jp/event/2020/2814_20210317.html)

**2** QRコードをスマートフォンやタブレット端末等で読み取ってアクセス

**3** 検索エンジン   で「ヘルスケアサポーター」を検索し、Tokyoヘルスケアサポーター養成講座の特設ページからアクセス

※   からアクセス可能 「ヘルスケアサポーター」を検索



## プログラムの概要

### ■ 「新型コロナウイルス感染症について」 (20分)

- ・新型コロナウイルス感染症の特徴的な症状や治療法
- ・医療機関における感染対策 など



講師：墨東病院  
感染症科部長  
中村 ふくみ

### ■ 「がんの免疫療法」

- ・がん免疫療法の仕組みや最先端の免疫療法 (22分)
- ・「がん治療と生活の両立支援」、「がんゲノム医療」など



講師：駒込病院  
腫瘍内科医長  
下山 達

### ■ 「生活習慣病の予防と健康づくり ～生活習慣病が引き起こす病気のリスクと 予防～」 (15分)

- ・生活習慣が引き起こす病気とその予防
- ・服用する薬が増える「多剤服用」への対応 など



講師：多摩総合医療センター  
循環器内科部長  
田中 博之

### ■ 「生活習慣病の予防と健康づくり ～不適切な食生活の改善～」 (11分)

- ・肥満、高血糖、脂質異常、高血圧の予防、食事療法 など



講師：多摩総合医療センター  
栄養科長・管理栄養士  
松倉 時子

### ■ 「フレイルにならずに健康を維持するために」 (21分)

- ・フレイルとは何か
- ・フレイル予防のために自宅でできる運動方法等 など



講師：多摩南部地域病院  
リハビリテーション科  
主任技術員 菊池 謙一

### ■ 「認知症の理解と対応～認知症の種類と症状～」 (20分)

- ・認知症の種類と特徴
- ・認知症と診断された場合の受け止め方 など



講師：松沢病院  
精神科医長 新里 和弘

### ■ 「認知症の理解と対応 ～認知症の方と家族への支援～」 (20分)

- ・認知症のご家族などに接する際の考え方
- ・認知症の方やそのご家族が困ったときに利用できる相談窓口や支援制度 など



講師：松沢病院  
認知症疾患医療センター  
精神保健福祉士  
菊地 ひろみ