

★県民向け健康情報サイト「**信州健康の森 まんまる◎広場**」がOPENしました！

ウェブサイトの内容をご紹介します。

■すこやか便り

① 医良人（いりょうじん）コラム

：長野県の医療者からの健康アドバイス

※今後医療関係者のみなさまには当コラムへのご寄稿をご依頼させていただきたいと考えています。ご投稿をぜひよろしくお願いいたします。

② ニュース：季節や流行の健康情報を配信

③ 健康のススメ

：生活習慣を見直すためのお役立ち情報

■信州イベント広場

長野県内で開催される健康に関するイベント情報を集約してお知らせしています。

※各医療機関等で健康講座を開催する際には、イベントカレンダーに掲載させていただきますのでぜひお知らせください。

■みんなの健康百科

① 病気の基礎知識

信州大学の各教室のご監修をいただき、普段出会うことの多い代表的な疾患を分かりやすく解説しています。

② 応急手当

③ おすすめ動画

■医療者とふれあう健康講座「まんまる◎広場」情報

信州メディビトネットが自主開催している健康講座の開催情報や、過去の講座の資料を掲載しています。

広くご家族やお知り合いなどにも当ウェブサイトをご活用ください。また、診療のさいの患者さんへのご説明にお時間がない場合にも当サイトを参照していただくなどご活用ください。

ウェブサイトURLはこちら (<https://medibito.net/kenmin/>)



6月～

★「松本ヘルス・ラボ」にて講座を開催しました！

今年度も松本市が運営する「松本ヘルス・ラボ」健康パスポートクラブ 2017 年度の会員様向け講座を信州メディビトネットが受託致しました。

◆講座内容◆

6/24 (土)

- ・「健康ってなんだろう」 小手川医師
- ・「カラダメンテナンス体操」 百瀬理学療法士

8/26 (土)

- ・「健康診断結果の見方」 菅野臨床検査技師
- ・「がん検診について」 太田保健師

10/28 (土)

- ・「信州大学医学部生による健康講座」 信州大学医学部 3 年 牛島さん・菅さん（中澤医師監修）
- ・「医学生と地域医療の未来を語る」 信州大学医学部生の皆さん



2/24 (土) にも健康講座「お口のチェック」「肥満と食事」を予定しております。

過去の講座内容の一部をウェブサイトにアップしています。ぜひご覧ください。

(みんなの健康百科>>お役立ち情報へ！ <https://medibito.net/kenmin/hyakka>)

9月～

★H29 年度 医療者とふれあう健康講座『まんまる◎広場』を開催しました！！

今年度も「長野県 地域発 元気づくり支援金」の支援を受けて、信州メディビトネ

ットが県民のみなさまの健康に直接貢献できる活動として健康講座「まんまる◎広場」を主催しました。

今年度は長野県が推進する「信州 ACE プロジェクト」の趣旨に沿って、ACT・CHECK・EAT に関する講座を開催いたしました。

◆講座内容◆

9/30 (土)

- 「そうだったのか！子供のワクチン徹底解説」
三代澤医師
- 「知っておきたい薬の知識 妊婦、授乳婦、乳児編」
小笠原薬剤師
- 「女性のためのセルフケア体操」百瀬理学療法士

10/7 (土)

- 「お口の体操で元気に長生き」宮林歯科衛生士
- 「耳鼻科検診の話：難聴、アレルギー性鼻炎」小口医師

11/5 (日)

- 「血管もピチピチに！アンチエイジング」
田中保健師
- 「お口の体操で元気に長生き」
中沢歯科衛生士
- 「腰痛改善体操」関崎鍼灸師
- 「ツボ押し体験」横西鍼灸師

12/2 (土)

- 「ツボ押しで冷え性対策」百瀬鍼灸師
- 「食物の力で心も体もポカポカに」吉江管理栄養士
- 「冷え取りは“心”のほぐしから」笠松療法士



たくさんの医療者の方にご協力をいただいで講座を開くことができ、ありがとうございました。

今年度はあと1回講座を開く予定です。開催予定はHPやFacebook等でお知らせいたします。過去の講座の詳しい内容は、こちら

(<https://medibito.net/kenmin/category/eventnews>)

11月

★第七回 世界健康首都会議と松本市市民活動フェスタ『ぼくらの学校』にてブース出展をしました！

11/16・17に松本市中央公民館（Mウイング）にて、世界健康首都会議が行われ、「健康が人と地域をつなぐまち」をテーマにオランダ王国の事例発表や各医療関係団体の講演発表が行われました。また、松本市の市民活動サポートセンターが主催する市民活動フェスタ『ぼくらの学校』（10/6-8、11/3-5）にも参加をさせていただきました。

信州メディビトネットは、医療者と県民をつなぐウェブサイト『信州健康の森 まんまる◎広場』の紹介と、これまでの活動についての展示を行いました。期間中、たくさんの方々にブースへ足を運んでいただき、サイトのことを知っていただくことができました。しかし、まだまだサイトの認知度が足りないと感じました。たくさんの方にご利用いただきたいと思いますので、サイトをご利用したご意見・ご感想がありましたら、事務局までお知らせいただけますと幸いです。

今後とも信州メディビトネットの活動へのご理解・ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

『講師募集』 県民向け健康講座にご協力いただける医療健康分野に携わる講師の方を募集しています

信州メディビトネットでは、長野県地域発元気づくり支援金事業を活用し、県民向け健康講座「まんまる◎広場」を開催しています。また、「松本ヘルス・ラボ」の健康講座も定期的に委託いただいております。

この二つの県民向け健康講座にご協力していただける医療健康分野に携わる講師の方を随時募集しています。

県民の方へ健康情報を発信し、健康寿命の延伸に寄与するという大きな目的にご賛同いただける方々、自薦他薦大歓迎です。講演だけでなく、運動やワークショップなど様々な形でのご提案も受け付けております。

ご協同いただける方々、団体様も募集しております。どうぞよろしくお願い致します！！

信州メディビトネット事務局 TEL：0263-75-6815 E-mail：hello@medibito.net