

平素より信州メディビトネットの活動に、多くの皆さまのご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

## 目次

- ① 『健康のを見つけ方』が第 100 回を迎えました！
- ② 「信州健康かるた」展示終了のご報告と展示場所募集のお知らせ
- ③ お知らせ



### ① 『健康のを見つけ方』が第 100 回目を迎えました！



現在、信濃毎日新聞 MG プレス(中信地域版)にて連載しております『健康のを見つけ方』ですが、2018 年 5 月に第 1 回が掲載され、今年で 6 年目となります。

そして、ついに今年 2 月 6 日、**第 100 回** を迎えました！

これもひとえに、ご愛読いただいている読者の皆様のおかげです。  
スタッフ一同、心より感謝申し上げます。

『健康のを見つけ方』は、月に 1~2 回の掲載です。身近な健康基礎知識について、医療者として少し踏み込みつつも、なるべく一般の方々に分かりやすい表現を心掛けて発信してまいりました。

今回、特別に！！記念すべき第100回の記事をご紹介します！  
(2024.2.6 MG プレス掲載)



## 健康づくりの発信今後も

おかげさまで、本コラムの第100回を迎えることができました。ひとえに、ご愛読いただいた読者の皆さんのおかげです。心から感謝申し上げます。

がんや脳梗塞など、病気になるって病院を受診し、手術や抗がん剤、リハビリなどで苦勞が続く患者さんに数多く接する中で、診察室にいるだけでなく、健康情報を発信して、将来病気で悩む人を一人でも予防したいと考え、「信州メディピトネット」の活動を始めたのがちょうど10年前の2014年2月10日。市民向け健康講座、信州健康かるた、健康年齢ピク

### 信州メディピトネット代表・内科医 小手川 直史

などの健康啓発イベントを行ってきました。

しかし、会場で出会える方の人数は限られています。そこで「どなたにとっても共通して大切な、健康づくりの基本知識をできるだけ分かりやすくお伝えする」をテーマに始まったのが、このコラムです。MGプレスを通じて、多くの方に健康情報を届けられる、大変ありがたい、貴重な場であると思つて書いております。

ちなみに健康情報があふれていますが、10年経つても健康づくりの根幹は変わっていません。今後も本コラムが「健康づくり初級編の副読本」

としてお役立ちできればうれしい限りです。

「コラムを切り抜いて残しているよ」と言ってくれる患者さんも多く、私も関連する過去の回を参照できるようにしています。しかし新聞の特性上「情報の蓄積」という点を弱い面もあるため、今後、本にしまとめ、いつでも振り返ることができれば、より参考にしやすい、お役にも立てるのではと考えております

(出版に関するの助言をお待ちしております。メディピト事務局 ☎75・6815。月水金曜)。

「おまえ100まで、わしゃ99まで、共に白髪の生えるまで」。人生100年時代が到来しました。健康寿命も100年に届く「長野健民」が増えるよう、初心に戻つてコラムを継続させていただきます！  
(今回は27日掲載予定)

他にも過去の記事をご覧になりたい方は、

当団体のホームページ [すこやか便利『医良人コラム』](#)にて掲載しております！

ぜひご覧ください。

今後も引き続き皆さまの健康づくりのお供となり、ご愛読し続けていただけますよう努めますので、どうぞ今後ともよろしくお願ひ致します。

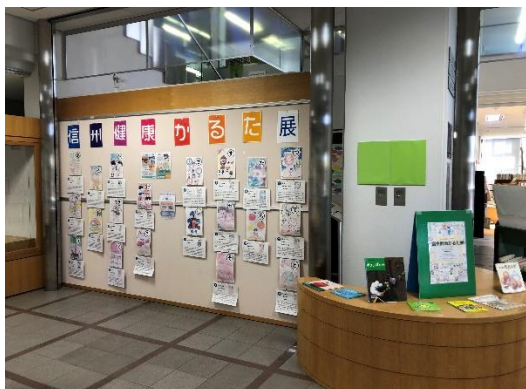
② 「信州健康かるた」 展示終了のご報告と展示場所募集のお知らせ

松本協立病院様にて 2022 年 3 月より長期間にわたって展示しておりました「信州健康かるた展」ですが、ついに今年 9 月初旬にて終了いたしました。



約 2 年半の長期間にわたって、展示していただき誠にありがとうございました。  
スタッフ一同、心より感謝申し上げます。

これまで、病院、図書館、学校、銀行、商業施設など様々な場所をお借りして、「信州健康かるた展」を開催してまいりました。



今後、「展示してほしい」「展示できるかも」という場所がございましたら、  
ぜひお気軽にご連絡ください。

また、「**卓上版信州健康かるた**」を販売中です！

イベントなどで販売していただける機会がありましたら、ぜひお声がけください。

## 『卓上版信州健康かるた』1セット 1,600円(税込)

(売上は、健康かるた大会の開催費用に活用をさせていただきます)



個別での販売も随時承っております！

購入をご希望の方は、ぜひ下記までお気軽にお問い合わせください！

<お問合せ> [family@medibito.net](mailto:family@medibito.net)

TEL&FAX 0263-75-6815

(月・水・金 10時~15時)

HPの問合せフォームからも  
お問合せいただけます



 信州メディビトネット

### ③ お知らせ

#### ★SNSにて最新情報を発信しています★

SNSでは、イベント情報などをいち早く配信しております。  
また、日々の活動報告や「健康」情報も配信しております。  
まずは当団体のアカウントをフォローして、  
最新情報をご確認ください！

Instagramでは  
リールも始めました！



X(旧 Twitter)



Instagram



Facebook



LINE

早いもので、本年も残りあとわずかとなりました。  
本年も信州メディビトネットの活動にご理解とご支援をいただきまして、誠にありがとうございました。  
今年の信州メディビトネットは、なかなか大きなイベントを開催したり、参加することができず、『健康のを見つけ方』やホームページの情報を随時更新するなど、情報発信をメインに活動してまいりました。来年は引き続き情報発信を行いながら、イベント等へも参加できたらと考えております。  
来年も変わらぬご支援をどうぞよろしくお願い致します。  
寒い日が続きますが、皆さまお体に気を付けてよいお年をお迎えください。

