

第 16 回 健康はままつ 21 講演会について

健康増進課

- 1 目的：生活習慣病やさまざまな健康に関する知識の普及、啓発を目的とする。
- 2 共催：浜松市、浜松市医師会、はままつ健康フォーラム実行委員会
- 3 協力団体
浜松市自治会連合会、浜松市老人クラブ連合会、浜松市ヘルスボランティア活動連絡会、
浜松市食育ボランティア、健康保険組合連合会静岡連合会、全国健康保険協会静岡支部
- 4 日時・場所：令和 2 年 9 月 26 日（土）13：30～ 浜松市医師会館
- 5 実施方法
無観客開催による講演の収録
（後日、内容を要約したものを配布資料として作成し市民へ配布。あわせて、収録したものを
市健康応援サイト「WEL はままつ」等インターネットにて動画配信）
- 6 対象：一般市民
- 7 講演テーマ・講師
講演 1 「ステイホーム、バランスの良い食事でフレイル予防」
講師：浜松医科大学医学部附属病院 血液浄化療法部 病院教授 加藤明彦先生
講演 2 「外出自粛生活でのフレイル・サルコペニアの予防」
講師：浜松医科大学医学部附属病院 リハビリテーション部 病院教授 山内克哉先生
- 8 配布資料について
 - ・配布時期：10 月末（動画配信と同時）
 - ・配布方法：各区健康づくり課・協働センター等での配架、医療機関、浜松ウエルネス推進協議会参画団体、健康はままつ 21 推進協力団体、健康増進団体等関係機関への郵送
 - ・配布についての広報：中日新聞、市 HP 等
- 9 動画配信について
 - ・講演時間：各講演約 40 分
 - ・配信時期：10 月末（資料配布と同時）
 - ・配信方法：市 HP（市健康応援サイト「WEL はままつ」）、浜松市医師会 HP