

健診(検診)受けただけで 安心していませんか?

～結果を読み解き健康づくりに活かすためのヒント～

生活習慣病予防の一環として、健康診断を毎年受けていても検査データの見方が良く分からない方も多いと思います。この先も健康に生活するためには検査データをご自身で良く把握し、年代に合わせて生活習慣を見直していく必要があります。健診の意義やご自身の健診の結果を見ながら、データの読みとき方を解説し、食事や排せつ、運動など生活習慣の見直し方を解説します。本講座は、特定健診を受診する40代から60代を中心に対象としますが、もっと若い世代の方にもぜひ受講していただき、ご自身の健康管理に役立てていただければと思います。

《第1回》11月11日(金)



【総論1】「けんしん」(健診・検診)は何のために受ける?

【総論2】健診結果を読み解き、
自分のからだを客観的に見てみよう

秋田大学医学部保健学科 看護学講座 地域看護学分野
准教授 長岡 真希子
助教 横江 美那子

《第2回》11月18日(金)

【各論1】健診(検診)結果からのステップアップ
～自分のからだを意識した“身体活動”

【各論2】健診(検診)結果からのステップアップ
～自分のからだを意識した“栄養”“排せ”



秋田大学医学部保健学科 看護学講座 地域看護学分野
助教 藤田 智恵

秋田大学医学部地域包括ケア・介護予防研修センター
助教 佐藤 亜希子

《時間》12:00～13:30

《受講方法》オンライン
Web会議システム「Zoom」による配信

《対象》どなたでも

《受講料》無料(要申込)

《申込方法》本学ホームページ内
「公開講座お申し込み」フォームにて受付


「公開講座お申し込み」
フォームはこちら



《申込締切日》11月7日(月)

健診(検診)受けただけで安心していませんか? ～結果を読み解き健康づくりに活かすためのヒント～

11月11日(金)	<p>第1回</p> <p>12:00～13:30</p> <p>秋田大学医学部保健学科 看護学講座 地域看護学分野</p> <p>准教授 長岡 真希子 助教 横江 美那子</p>	<p>【総論1】「けんしん」(健診・検診)は何のために受ける?</p> <p>【総論2】健診結果を読み解き、自分のからだを客観的に見てみよう</p>
	<p>【総論1】 わが国では生まれた直後から様々な法律の下、多くの健康診断が実施されています。そしてそれにはそれぞれの意義があり、検査の内容も様々です。この回ではその歴史的背景と、特に成人期から高齢期にかけて実施されている健康診断に関わる制度や法律、その種類と実施意義について解説します。</p> <p>【各論1】 自分のからだの状態を客観的に知るために、数値データとして示されてる結果を読み解くヒントについてお話します。</p>	
11月18日(金)	<p>第2回</p> <p>12:00～13:30</p> <p>秋田大学 地域包括ケア ・介護予防研修センター</p> <p>助教 佐藤 亜希子</p> <p>秋田大学医学部保健学科 看護学講座 地域看護学分野</p> <p>助教 藤田 智恵</p>	<p>【各論1】健診(検診)結果からのステップアップ～自分のからだを意識した“身体活動”</p> <p>【各論2】健診(検診)結果からのステップアップ～自分のからだを意識した“栄養”“排泄”</p>
	<p>【各論2】 検査結果を活かしながら、日常生活で実践できる身体活動のポイントについて考えていきます。</p> <p>【各論3】 健診(検診)結果を活かし、自分のからだの状態をより意識した健康づくりのポイントについて、栄養、排泄の側面からお話します。</p>	

申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 本学ホームページ内の「公開講座お申し込み」フォームに必要事項を入力してください。 ● 申込締切後、受講に関する案内メール (shakoken@jimu.akita-u.ac.jp) からお送りします。迷惑メール設定等の受信環境のご確認をお願いします。 <p>※ 個人情報の取扱について この「公開講座お申し込み」フォームに記入された個人情報につきましては、本学が責任をもって管理し、公開講座に関する連絡以外には使用いたしません。</p>	<p>「公開講座のお申し込み」フォームはこちら</p> 
	備考	<ul style="list-style-type: none"> ● Zoomについて、使い方がわからない方はこちらをご覧ください。 ● 動画録画・録音は禁止します。 ● 申込受付後、公開講座のZoom URL等をメールでお知らせします。 ● 公開講座のURL(及びルームID・パスワード)を第三者に教えること及びSNS等インターネット上に掲載することは禁止します。 ● 講義中の雑音・ハウリング発生防止のため、受講者は、質疑応答等の必要な場合を除き、PC・タブレット等端末の音声入力をミュートにして聴講してください。