

第2回健康講演会

8月25日（月）に津波古公民館で、第2回健康講演会を開催しました。
第1回の講演に続き、多くの区民の方が足を運んでくださいました！

地域で医療者を育てる

★日本の医療は、大転換期！

→「治す医療」から「支える医療」へ
「病院・施設」から「地域・在宅」へ

★主治医（かかりつけ医）はなぜ大切？

→ 専門性の高い病院に行く必要があるか、
必要ならばどの病院が適切かを相談できるため

★患者さんは皆、医者教育者！

→ 医者は、患者さんからたくさんを
学んでいます。



武村 克哉

琉球大学医学部附属病院
地域医療部 助教



高江洲区長

ちょっと役立つ栄養のこぼれ話

ポイント①遅い夕食や睡眠不足と糖代謝の関係は？

→ 夜8時以降の夜食は、血糖値が高くなりやすい！

ポイント②睡眠不足は太る？

→ 睡眠不足だと、「おなかが空いた」と感じる
ホルモンが多くなり、食事の摂取量が増加します！

ポイント③睡眠不足、夜食の防止には…

→ 「早寝・早起き・朝ごはん」が大事です！



小浜 敬子

ゆい健康プロジェクト
栄養士



みんなでいきいき

津波古の健康づくり！

