

医師から学ぶ 健康教室



市民参画ポイント対象事業
やっぷー健康ポイント対象事業
※ポイントがたまります！詳細は下記参照

今日から変わる！自分と家族の体を守るコツ、学びませんか？

「ちょっと生活習慣を見直したいな」「いつまでも元気でいたいな」そんなあなたのために、地域で活躍する医師たちによる講座を開催します！参加費は無料です。ぜひお気軽にご参加ください。

【講座①：こころと体の栄養編】 大好評のミニ講演を出張開催！

「幸せホルモン」 ～種類と作用と増やし方～

- ◆ 日時：令和8年9月18日(金) 14時～15時
- ◆ 会場：養父公民館 2階 A研修室
- ◆ 講師：出合診療所 荒金 和美 医師
- ◆ こんな方におすすめ：
 - ・毎日を笑顔でハッピーに過ごすコツを知りたい！
 - ・イライラ、モヤモヤすることが増えた気がする
 - ・最近、なんとなく疲れがとれない、よく眠れない
- ◆ 見どころポイント：



診療所で「寺子屋であい」として大人気のミニ講演を出張開催します！心がほっと軽くなる「幸せホルモン」の増やし方を、優しい先生と一緒に楽しく学びましょう♪

【講座②：生活習慣の見直し編】 3年連続の超人気テーマ、今年も開催！

少し高めといわれたら…「まずはここから血压対策」

- ◆ 日時：令和8年10月27日(火) 14時～15時
- ◆ 会場：養父公民館 2階 A研修室
- ◆ 講師：大屋診療所 加藤 健 医師
- ◆ こんな方におすすめ：
 - ・今日の市民ドックで血压がちょっと高めだった
 - ・何から対策すればいいかわからない...
 - ・病院に行くべきか、家で様子を見ていいのか迷っている
- ◆ 見どころポイント：



毎年「とにかく分かりやすい！」と大変人気の講座です。
家庭で今日から取り組める、ここから始める血压対策を優しく教えます。

【ポイントのご案内】健康教室に参加するとポイントがたまります。(どちらか一方)

- ☐ 市民参画ポイント対象事業（やっぷるカード）：100ポイント付与／1ポイント＝1円
- ☐ やっぷー健康ポイント事業（やっぷー健康ポイントカード）：1ポイント付与／1ポイント＝5円



申込・お問い合わせ 健康医療課 〒667-8651 養父市八鹿町八鹿1675番地



079-662-3167

窓口でのお申し込みも受け付けています。

申込締切

【 開催日時の1週間前まで 】

申込フォーム▶
スマートフォンで読み込んでください



主催：養父市健康医療課

後援・協力：養父市医師会

医師から学ぶ 健康教室



市民参画ポイント対象事業
やっぷー健康ポイント対象事業
※ポイントがたまります！詳細は下記参照

今日から変わる！自分と家族の体を守るコツ、学びませんか？

「ちょっと生活習慣を見直したいな」「いつまでも元気でいたいな」そんなあなたのために、地域で活躍する医師たちによる講座を開催します！参加費は無料です。ぜひお気軽にご参加ください。

【講座③：脳とからだの危機管理編】

その症状大丈夫？

～脳梗塞治療の最前線と身近な異変に潜む重篤な疾患～

- ◆ 日時：令和8年11月9日(月) 14時～15時
- ◆ 会場：八鹿老人福祉センター 2階 集会室
- ◆ 講師：公立八鹿病院 福森 豊和 医師
- ◆ こんな方におすすめ：
 - ・頭痛、めまいの症状に不安を感じたことがある方
 - ・万が一のとき、自分や家族の命を守る適切な受診のタイミングを知りたい方
- ◆ 見どころポイント：

脳梗塞治療は時間との勝負！身近な異変から命を守るタイミングや、認知症予防の秘訣を解説します。



【講座④：健診結果の読み解き編】

健康診断、持ってきて！～結果の見方解説～

- ◆ 日時：令和8年10月27日(火) 14時～15時
- ◆ 会場：八鹿老人福祉センター 2階 集会室
- ◆ 講師：公立八鹿病院 作永 瑞希 医師
- ◆ こんな方におすすめ：
 - ・「大丈夫」「様子見て」といわれたけど、本当はどういうこと？とモヤモヤしている方
 - ・自分のからだを正しく知って、無理なく予防を始めたい方
- ◆ 見どころポイント：

健診結果を見ながら数値の見方や疑問をすっきり解決！明日からの健康に活かします！ ※健診結果とメガネ(必要な方)をご持参ください。



【ポイントのご案内】健康教室に参加するとポイントがたまります。(どちらか一方)

- ☐ 市民参画ポイント対象事業（やっぷるカード）：100ポイント付与／1ポイント＝1円
- ☐ やっぷー健康ポイント事業（やっぷー健康ポイントカード）：1ポイント付与／1ポイント＝5円



申込・お問い合わせ 健康医療課 〒667-8651 養父市八鹿町八鹿1675番地



079-662-3167

窓口でのお申し込みも受け付けています。

申込締切

【 開催日時の1週間前まで 】

申込フォーム▶
スマートフォンで読み込んでください



主催：養父市健康医療課

後援・協力：養父市医師会

医師から学ぶ 健康教室

参加費無料



市民参画ポイント対象事業
やっぷー健康ポイント対象事業
※ポイントがたまります！詳細は下記参照

今日から変わる！自分と家族の体を守るコツ、学びませんか？

地域で活躍する医師たちによる講座を開催します！身近なメンタルケアから、いざというときの脳の異変、健診結果の「主治医の『大丈夫』って本当はどういう意味？」という素朴な疑問までわかりやすく解説します。参加費は無料です。ぜひお気軽にご参加ください。

日時	内容	講師	会場
9月18日(金) 14時～15時	「幸せホルモン」 ～種類と作用と増やし方～	出合診療所 荒金 和美 医師	養父公民館 2階 A研修室 (広谷250番地)
10月27日(火) 14時～15時	少し高めといわれたら… 「まずはここから血圧対策」	大屋診療所 加藤 健 医師	養父公民館 2階 A研修室 (広谷250番地)
11月9日(月) 14時～15時	その症状大丈夫？ ～脳梗塞治療の最前線と身近な異変に潜む重篤な疾患～	公立八鹿病院 福森 豊和 医師	八鹿老人福祉センター 2階 集会室 (八鹿町八鹿1675番地)
11月17日(火) 14時～15時	健康診断、持ってきて！ ～結果の見方解説～ ※必要な方はメガネをご持参ください	公立八鹿病院 作永 瑞希 医師	八鹿老人福祉センター 2階 集会室 (八鹿町八鹿1675番地)

【ポイントのご案内】健康教室に参加するとポイントがたまります。(どちらか一方)

- ☐ 市民参画ポイント対象事業 (やっぷるカード)：100ポイント付与／1ポイント＝1円
- ☐ やっぷー健康ポイント事業 (やっぷー健康ポイントカード)：1ポイント付与／1ポイント＝5円



申込・お問い合わせ 健康医療課 〒667-8651 養父市八鹿町八鹿1675番地



079-662-3167

窓口でのお申し込みも受け付けています。

申込締切

【 開催日時の1週間前まで 】

申込フォーム▶
スマートフォンで読み込んでください



主催：養父市健康医療課

後援・協力：養父市医師会