



2019年度年間スケジュール

まちの保健室

健康チェックをして、私たちとお話しましょう!
「まちの保健室」は地域の中のホッとする居場所を目指しています。



健康相談

場所 鳥取看護大学
1階 交流ホールにて開催

時間 13:30~15:30

無料

骨密度測定

身長・体重

血管年齢測定

物忘れ相談
プログラム

体脂肪測定

血圧測定

※要予約

※年3回開催

回数	月/日 毎月1回開催	各月のミニ講話のテーマ
1	4月17日(水)	楽しく脳トレ
2	5月15日(水)	運動をして楽しく生活習慣病を防ごう!
3	6月19日(水)	『おなか』の話
4	7月17日(水)	リラクゼーション
5	8月21日(水)	低栄養予防の食事
6	9月18日(水)	「息・声・タイミング」!!
7	10月16日(水)	今日から始めるコグニライフ
8	11月20日(水)	肺年齢を若返らせる方法を伝授します
9	12月18日(水)	みんなで楽しく歌いましょう♪
10	1月22日(水)	知っておくと安心! 訪問看護
11	2月19日(水)	「笑顔」は心とからだのサプリメント
12	3月18日(水)	ストレスの対処法

お問い合わせは
こちら!

鳥取看護大学・鳥取短期大学

【グローバルセンター】

TEL.0858-27-0107

2019年度

まちの保健室

血管年齢・動脈硬化度測定



血管年齢・動脈硬化度測定(ABI・CAVI)を、毎月本学で開催中の「まちの保健室」で実施しています。ご希望の方は、以下の受付期間の平日9時～17時の間に、電話で事前申し込みをしてください(毎月7名様までの予定です)。

要予約


はなまる元気な
血管をめざそう!

測定月	ABI予約受付期間	実施日 毎月1回開催
4月	4月3日(水)～12日(金)	4月17日(水)
5月	5月7日(火)～14日(火)	5月15日(水)
6月	6月3日(月)～14日(金)	6月19日(水)
7月	7月1日(月)～12日(金)	7月17日(水)
8月	8月1日(木)～9日(金)	8月21日(水)
9月	9月2日(月)～13日(金)	9月18日(水)
10月	10月1日(火)～11日(金)	10月16日(水)
11月	11月1日(金)～15日(金)	11月20日(水)
12月	12月2日(月)～13日(金)	12月18日(水)
1月	1月7日(火)～17日(金)	1月22日(水)
2月	2月3日(月)～17日(月)	2月19日(水)
3月	3月2日(月)～13日(金)	3月18日(水)

 お問い合わせは
こちら!

鳥取看護大学・鳥取短期大学

【グローバルセンター】

TEL. 0858-27-0107

まちの保健室

「まちの保健室」で健康チェックしませんか？

●「まちの保健室」とは？

健康チェックをして、私たちとお話しましょう！

一般参加大歓迎・無料

「まちの保健室」は、地域のなかにある保健室。

学校の保健室のように、いつでもだれでも気軽に立ち寄って、自分の健康について、振り返ったり、相談したりできる場所です。地域のなかで、ホッとできる場所をめざしています。

身体測定、血圧測定、骨密度測定、健康相談などをおして、ぜひ健康チェックをしてみませんか？

毎月第3水曜日に鳥取看護大学で開催しているほか、学内のみならず、地域のイベントや公民館などへ出向き、教員と学生、住民ボランティアが一丸となって取り組みます。

ぜひご参加ください！

●目的

1. 健康づくり支援を希望する住民、また健康や生活に不安を抱える住民が地域で安心して健やかな生活を送れるよう、**気軽に利用でき、自分の健康について振り返ったり、相談できる場**として機能する。健康増進から健康寿命の延伸、介護予防、引きこもり、こころの健康、子育て支援などさまざまな問題に対応する。
2. 市町村（行政）をはじめ、教育委員会（公民館活動）や地域の医療・保健・福祉に関連する組織・団体と連携し、**地域の健康づくり支援システム**として機能する。
3. **鳥取看護大学生の学びの場**として機能する。学生は拠点型、出前型、イベント型「まちの保健室」にボランティアとして参加し、早期より地域住民および関連組織・団体との関わりを通して、向き合う力、寄り添う力、論理的に看護実践する力、連携・協働する力、地域とともに歩む力を身につける。

●対象者

地域住民、来学者、学生および生徒

● 主な内容

内容	詳細
1 健康相談	<p>主に成人・高齢者を対象に、血圧や日常生活体力、体脂肪率、骨密度などを測定し、からだの元気をみてみるとともに、健康や生活に関する相談を行い、セルフケア能力の向上につなげる。また、人との交流・ふれあいの場としてのサロンの役割、外出促進としての機能も果たします。</p> <ul style="list-style-type: none">● 主な内容 健康相談、体脂肪測定、骨密度測定、血圧測定、身長・体重測定、血管年齢・動脈硬化測定（要予約）、肌年齢測定● 血管年齢・動脈硬化測定は予約制です。 毎月、本学で開催している「まちの保健室」で血管年齢・動脈硬化測定(ABI・CAVI)を実施しています。ご希望の方は、予約受付期間の平日9:00～17:00の間に電話で事前申し込みをしてください。<ul style="list-style-type: none">○ 定員：先着7名○ 予約先：鳥取看護大学・鳥取短期大学グローバルセンター TEL 0858-27-0107○ 予約受付期間：開催月によって異なります。下記の開催日程表をご確認ください。
2 子育て支援	<p>育児相談、親の健康相談を行い、親と子の心身の健康状態の維持向上を図る。また、親同士の仲間づくりを促し、育児の孤立化を予防し、虐待予防につなげる。</p>
3 ミニ講話	<p>テーマを決めて、本学の教員がお話します。</p>

● 開催日時、会場

1.鳥取看護大学で開催する「まちの保健室」（拠点型）

- 開催日時： 毎月第3水曜日の13:30～15:30
- 会場： 鳥取看護大学棟 1階 交流ホール
- アクセス：
自家用車の場合→学内の駐車場を利用できます。
公共交通の場合→倉吉駅バスターミナル5番のりば発のスクールバスが利用できます。

【スクールバス詳細】

<https://www.tcn.ac.jp/index.php?view=5869>