

2026年度

みんなの

健康教室

入場無料
申込不要
(定員50名)

★ご来場に際して
ご観覧の際、感染予防対策
のご理解・ご協力をお願い
いたします。

「身体のレジリエンス（抵抗力）を上げよう！」

- 2026年 5月16日（土） ●熱中症 知っているようで知らない熱中症を改めて考えてみよう
中谷 宣章（救急災害医学講座医師）
古沢 身佳子（救急認定看護師）
- 2026年 7月 4日（土） ●迫り来る薬剤耐性菌のリスクー抗菌薬のかしこい使い方ー
保科 斉生（感染症内科 准教授／診療副部長）
●ワクチンと薬剤耐性菌対策
相馬 将一（薬剤師）
●薬剤耐性菌対策としての手洗い
美島 路恵（感染管理認定看護師）
- 2026年 9月19日（土） ●レジリエンスを高める日常生活のコツ：精神科医の立場から
小高 文聡（精神神経科 教授／診療副部長）
●レジリエンスを高める日常生活のコツ：心理士の立場から
高崎 恵美（心理師）
- 2026年11月14日（土） ●肥満もやせすぎも危ない？体重と健康の新常識
永井 洋介（糖尿病・代謝・内分泌内科 講師／診療医長）
●「やせ」も「太りすぎ」も体からのSOS
～ストレスに負けない食と体の整え方～
若月 直樹（栄養士）
- 2027年 1月16日（土） ●歯周病とは？ 一歯周病が全身に及ぼす影響ー
豊田 真基（豊田歯科 歯科医師）
●歯磨きで全身を守る！ー今日からできる正しい磨き方ー
長林 美樹（歯科衛生士）
- 2027年3月13日（土） ●何もしなければ5人に1人骨折しますー新型骨粗鬆症の予防と対策ー
斎藤 充（整形外科 教授／附属病院 副院長）
●骨を守る運動習慣 一使う骨は強いー
藤田 吾郎（理学療法士）

時間：14：00～15：15 （開場 13：30）

進行：松尾七重

東京慈恵会医科大学附属病院
患者支援・医療連携センター 副センター長
腎臓・高血圧内科 講師／診療医長

※事前予約は不要です。定員になり次第入場を制限する可能性があります。
また、都合により開催できない場合がございます。
詳細は東京慈恵会医科大学附属病院のホームページをご確認ください。

5月・9月・1月開催

港区みなと保健所
健康推進課健康づくり係

☎03-6400-0083

受付時間：月～金 8時30分～17時

みなと保健所主催の健康講座などはこちら

港区HP：

<https://www.city.minato.tokyo.jp/kenkouzukuri/documents/documents/kenkoukouza1.html>



7月・11月・3月開催

東京慈恵会医科大学附属病院

患者支援・医療連携センター 医療連携室

☎03-5400-1202

受付時間：月～土9時～17時

過去の講演は当大学ホームページにて

動画を配信しております。

公開講座→「みんなの健康教室」

<https://www.hosp.jikei.ac.jp/about/pr>



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



会場案内

(5月・9月・1月)



電車

都営地下鉄

大江戸線赤羽橋駅 赤羽橋口 徒歩5分
三田線芝公園駅 A2出口 徒歩10分

東京メトロ

南北線麻布十番駅 3番出口 徒歩10分

バス

赤羽橋駅前下車

都営バス

都06 渋谷駅前～新橋駅前
橋86 目黒駅前～新橋駅前

東急バス

東98 東京駅～等々力操車所前

ちばす

田町ルート 田町駅東口～六本木ヒルズ

※ 公共交通機関をご利用ください

みなと保健所 8階会議室

〒108-8315 東京都港区三田1-4-10

●会場についてのお問い合わせ先

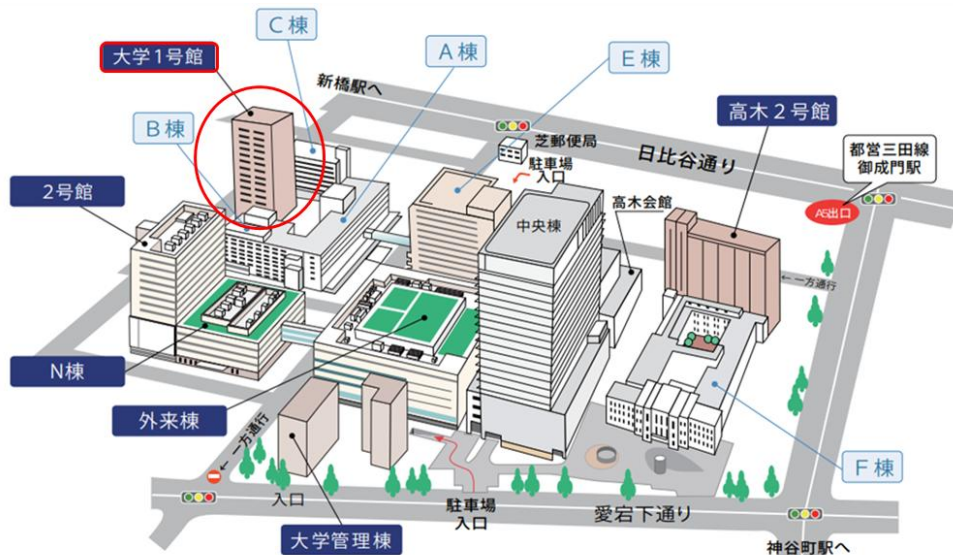
港区みなと保健所

健康推進課健康づくり係

☎03-6400-0083

受付時間：月～金 8時30分～17時

(7月・11月・3月)



東京慈恵会医科大学附属病院

(〒105-8471 東京都港区西新橋3-19-18)

会場：大学1号館5階講堂

●主な最寄り駅

地下鉄

都営三田線 御成門駅 A5出口 徒歩3分

日比谷線 神谷町駅 3出口 徒歩10分

JR

新橋駅下車 徒歩12分

【お問い合わせ先】

東京慈恵会医科大学附属病院

患者支援・医療連携センター 医療連携室

☎ 03-5400-1202

受付時間：月～土9時～17時