

## 【開催報告】「生涯健康支援 10」に基づく生活指導の実践

2024年3月22日

国立循環器病研究センター 健診部部長 小久保喜弘先生をお招きし、同センターの保健指導パッケージ「生涯健康支援 10」の講習会を開催しました。講師より最新の知見に基づく保健指導法と、健康寿命延伸のための知識やアプローチ、喫煙・受動喫煙の回避、適切な身体活動、飲酒量管理、食生活改善など、健康管理に必要な10項目と、目標達成への指導アプローチについて詳しく解説いただきました。

本研修会は、当院のほか、北海道国民健康保険団体連合会、富良野市保険医療課、京都大学大学院医学研究科の共催で開催されました。当院の保健師、栄養士、看護師や富良野市の保健師の皆様など多数の医療者が参加し、活発なディスカッションが行われました。今後、当院の保健指導にも「生涯健康支援 10」の考え方を取り入れていくことを予定しています。

### 【会場の様子】

