

プレスリリース [2020 年 10 月 30 日]

(計 2 枚)

## 健康づくりに関する動画を配信します

在宅時間を活用した新たな健康づくりの啓発方法として、健康づくりに関する動画 3 本を YouTube で配信します。

具体的な取り組みとして、世界糖尿病デーに合わせ「糖尿病予防講演会」の動画を配信する他、11 月 11 日には、市庁舎を糖尿病予防運動のシンボルカラーであるブルーにライトアップします。

また、東京都受動喫煙防止条例が 4 月に全面施行されたことによる、受動喫煙対策に対する意識の高まりを受けて「禁煙啓発動画」等を配信する他、地域ネットワークを通じた子ども・若者の見守りをテーマとした、ゲートキーパー養成講座を配信します。

※すべて参加費無料、事前申込不要

### 【糖尿病予防講演会】

世界各地で糖尿病の予防や、治療継続の重要性について啓発活動を行っている、11 月 14 日の「世界糖尿病デー」に合わせて配信します。

■ 配信期間：11 月 1 日（日）～12 月 27 日（日）

■ 講師：東京医科大学八王子医療センター 糖尿病・内分泌・代謝内科  
理学療法士 天川 淑宏氏

■ 内容：糖尿病と運動の関係性（約 20 分）、糖尿病予防につながる運動方法とは（約 20 分）、参加者アンケート

■ URL：

<https://www.city.machida.tokyo.jp/iryoyouhou/kenkoujyouhou/tounyoubyou2020.html>

■ その他啓発：市庁舎を、11 月 11 日（水）午後 6 時 30 分～9 時に、糖尿病予防運動のシンボルカラーであるブルーにライトアップします。

## 【禁煙啓発動画（株式会社リンケージとの民間協定に基づく動画）】

東京都受動喫煙防止条例が4月に全面施行される等、受動喫煙対策についての意識が高まっています。受動喫煙に関する普及啓発を目的とし、「小・中学生向け」「一般市民向け」の2パターンを配信します。

■ 配信期間：11月1日（日）～（配信期限は設けておりません）

■ 講師：（株）リンケージ 日本禁煙学会専門指導者 泉水 貴雄氏

■ 内容：たばこの煙による健康被害、禁煙へのきっかけづくりについて等

■ URL・QRコード：

（小・中学生向け）<https://youtu.be/ow5y9VcSb0Y>

（一般市民向け）<https://youtu.be/1qmSAYX0eT4>



▲小・中学生向け



▲一般市民向け

## 【ゲートキーパー養成講座】

地域ネットワークを通じた子ども・若者の見守りをテーマとした、ゲートキーパー養成講座を配信します。

※ゲートキーパーとは特別な資格ではなく、身近な人の悩みに気づき支える人の事です。

■ 配信期間：10月1日（木）～11月30日（月）

■ 講師：精神保健福祉士 伊藤 次郎氏

■ 内容：新型コロナウイルスの影響、悩んでいる人にどう気づき関わるのか、ストレスの対処法

■ 参加方法：以下のURLからYouTube動画を閲覧した後、アンケートフォームにて問題に回答していただきます。

■ URL:

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLMZWwu\\_SU8m8B4TMickTW4POmj16wm\\_rl](https://www.youtube.com/playlist?list=PLMZWwu_SU8m8B4TMickTW4POmj16wm_rl)

■本件に関するお問い合わせ先

保健所健康推進課 担当課長 古川 TEL 042-724-4236