

入場
無料

区民健康 フォーラム

令和8年

5月10日(日)

13:00(開場)▶16:45

2026

会場

セッション杉並
杉並区梅里1-22-32

第1部 13:00(開場)▶15:00

展示室

13:00(開場) / 13:00▶15:00
体験展示コーナー

- ① お医者さんになってみよう (小児科医会、園医会)
- ② 測ってみよう筋肉量 (地域福祉部、地域医療部)
- ③ 在宅医療・介護なんでも相談 (地域福祉部、在宅医会)
- ④ 心臓、止まったらAED! / 実際に触ってみよう (病院・救急医療部、荻窪病院、河北総合病院)
- ⑤ 体験しよう! 自分で行う「血圧」「不整脈」の調べ方 (内科医会)
- ⑥ 試してみよう! 呼吸でわかる首の不調チェック (整形外科医会)
- ⑦ 進む近視をなんとかしよう大作戦 (眼科医会)
- ⑧ 楽しく測ってみよう! 野菜摂取量チェック! (杉並保健所健康推進課)

同時
開催

クイズラリー形式
“クイズに答えて『ガチャガチャ』をしよう!”
景品なくなり次第、終了

中庭

13:00▶15:00

- 絵本読み聞かせ (りぶりんと・すぎなみ)
- エアー遊具
- キッチンカー
(フランス産プレミアム
アイスクリーム販売
(限定200個))

大ホール

※事前申込不要

15分レクチャー 13:00(開場) / 13:30▶14:20

- ① 子どもの睡眠といびき (荻窪病院小児科 西田理子)
- ② ストップ! 慢性腎臓病(CKD) (河北総合病院 岡井隆広)
- ③ 尿意を催したらもう我慢できない、
過活動膀胱という病気
(東京衛生アドベンチスト病院泌尿器科 加藤大貴)

大ホール

第2部 14:50(開場)▶16:45

15分レクチャー 15:30▶15:45

健診結果を活かす! 医療機関を受診する前に知っておきたいこと (百瀬医院 百瀬 満)

文化講演会 15:45▶16:45

偉人の健康法
~家康は健康オタクだった!? 河合 敦

1965年、東京都町田市出身。
青山学院大学文学部史学科卒業。
早稲田大学大学院博士課程単位取得満期退学 (日本史専攻)。
都立高校の教員などを経て現在、多摩大学客員教授。早稲田大学非常勤講師。

【著書】

『豊臣一族 秀吉・秀長の天下統一を支えた人々』(朝日新書)、『戦国武将は戦がないとき、何をしていたのか』(ポプラ新書) など多数

【その他の業績】

『歴史探偵』(NHK)、『世界一受けたい授業』(日本テレビ) などテレビ出演も多数。
『大富豪同心』、『大奥』などNHK時代劇の時代考証も多く手がける。

申込

杉並区医師会ホームページから
事前申込
(<https://www.sgn.tokyo.med.or.jp/index.html>)

申込サイト
QRコード



申込期間

4月1日~4月20日

定員

400名
応募者多数の場合は抽選
(抽選結果4月24日頃に
メール連絡予定)