

# 区民公開講座

参加  
無料

## 第4回

さきょう区民の在宅医療・介護・福祉を知るつどい

「地域で暮らし続けるために…」

誕生から人生をまっとうするまで  
みなさんに知って欲しい在宅医療と介護・福祉のこと

日時 2025年7月12日(土) 14時～16時半

会場 京都府立 京都学 歴彩館 大ホール

定員 400 名様

\* 事前申込み不要

### 第1部 基調講演

総合診療医からみた健康に暮らすヒントを教えます！  
Part3

普段の暮らしで気づきにくい健康の秘訣  
～ 健康因を知ろう ～

講師

医師・社会福祉士・ケアマネジャー  
京都大学大学院 医学研究科社会的インパクト評価学講座  
特定准教授

西岡大輔 先生



### 特別ミニ講座

「ぐっすり眠って元気な毎日を！  
今日からできる睡眠のコツ」

講師

同志社女子大学 看護学部 看護学科 教授

三橋美和 先生



### 第2部 シンポジウム 「身近なところがかかりつけ医をもつ大切さ」

シンポジスト

京都第二赤十字病院  
地域医療連携・入退院支援室  
副院長/室長

永金義成 先生



シンポジスト

日本バプテスト病院  
糖尿病内科主任部長

土居健太郎 先生



シンポジスト：左京医師会 理事 原山拓也 先生

進行：京都大原記念病院グループ 地域連携推進責任者 辻山健太 氏



主催：左京医師会 京都市左京区在宅医療・介護連携支援センター  
共催：京都市左京歯科医師会/左京薬剤師会 後援：左京区役所

「在宅医療・介護連携支援センター」：京都市では、介護保険における地域支援事業のひとつである在宅医療・介護連携推進事業の一環として、「在宅医療・介護連携支援センター」を各地域の地区医師会に委託して設置・運営しています。

お問い合わせ：京都市左京区在宅医療・介護連携支援センター  
(平日：10時～16時) 電話 (075) 707-2250 Fax (075) 707-2251

# 区民公開講座のご案内

参加  
無料

## 開催日程

日 時：2025年7月12日（土）開演14時～（受付13時～）  
会 場：京都府立京都学・歴彩館 大ホール  
定 員：400名（車椅子3席有）

### 第1部 14:05～15:00

総合診療医からみた健康に暮らすヒント教えます！Part3

「普段の暮らしで気づきにくい健康の秘訣 ～ 健康因を知ろう ～」

講師：西岡大輔 先生（京都大学大学院 医学研究科社会的インパクト評価学講座 特定准教授）

#### 西岡先生からメッセージ…

今回の講演は、これまでに西岡がお話してきた病気の原因「病因」の考え方から一歩踏み込み現代の新しい考え方である健康の要因「健康因」に注目してお話します。「健康因」は普段の日常生活では気づきにくいものです。「私は、これがあるから健康なのだ…」ということ、会場にお越しの方にも教えてもらいながら、その内容を会場の皆さんでシェアして健康因について理解を深めていこうと考えています。楽しく学んで頂ける講座にしますので、ご来場をお待ちしています。

### 特別ミニ講座 15:00～15:20

「ぐっすり眠って元気な毎日を！今日からできる睡眠のコツ」

講師：三橋美和 先生（同志社女子大学 看護学部 看護学科 教授）

#### 三橋先生からメッセージ…

良い睡眠は、毎日をすこやかに、そしてイキイキを過ごすために欠かせない要素ですが、残念ながら私たち日本人の睡眠はかなり深刻な状況にあります。昨年2月、健康づくりのための睡眠指針が改訂され、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が策定されました。そこで新たに出てきたキーワードは「睡眠休養感」です。睡眠休養感とは何か？睡眠休養感を高めるコツとは？についてお話します。

### 第2部 15:20～16:20

シンポジウム「身近なところでかかりつけ医をもつ大切さ」

講師：永金義成 先生（京都第二赤十字病院 地域医療連携・入退院支援室 副院長/室長）

土居健太郎 先生（日本バプテスト病院 糖尿病内科主任部長）

内容：医療を取り巻く状況が目まぐるしく変化する中で、近年“かかりつけ医機能の推進”などが求められています。今回のシンポジウムでは救命救急センター、地域医療を担う病院、回復期のリハビリテーションを行う病院など、様々な立場で医療に携わる先生方をお招きし、「かかりつけ医」をもっておくことの大切さについてお伝えします。救急時の対応、入退院の支援、病院・診療所間の連携など、地域医療連携推進の取組について「連携主治医制（2人の主治医）」の紹介を交えながら多角的にご紹介する予定です。

#### 【 京都府立京都学・歴彩館 大ホールへのご案内 】

電車：京都市営地下鉄烏丸線 北山駅[k03] 1番出口

バス：北山駅前（京都市バス 4系統・北8系統）南へ徒歩約4分  
府立大学前（京都市バス＝1系統・204系統・205系統・  
206系統・北8系統 / 京都バス＝32系統・34系統・  
35系統・46系統）北へ徒歩約6分



お問い合わせ：平日の10時～16時

京都市左京区在宅医療・介護連携支援センター

電話（075）707-2250 FAX（075）707-2251