

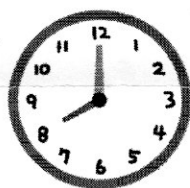
動画配信

いつ食べる？



# 時間栄養学に学ぶ賢い食べ方

食事は、「なにを・どれだけ」食べるだけでなく、「いつ・どのように」食べるかも重要なことがわかってきました。そこには「体内時計」が深くかかわっています。食事をもっと楽しく、もっと効果的に摂って、健康維持に役立てましょう。

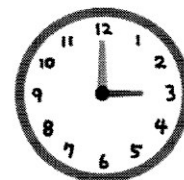


昼食を抜くと  
高血糖に  
なる？

食べるタイミング  
が食品成分の機  
能の発揮に  
影響する？

体内時計と  
感染症の  
関係は？

間食の  
タイミングや  
内容は？



講 師：早稲田大学 先進理工学部  
教授 柴田重信先生

内 容：第一部 体内時計の仕組みと食事の影響  
第二部 食べるタイミングと栄養素の関係

配信期間：令和4年3月 1日（火）から  
令和4年3月31日（木）まで



視聴方法：期間中に区ホームページからアクセスしてください。  
> 区ホームページ  
> 動画配信サービス「チャンネルいたばし」・ガイドページ  
> その他の動画コンテンツ  
> 健康推進課チャンネル  
> いつ食べる？時間栄養学に学ぶ賢い食べ方

こちらからも  
視聴できます→



問 合 せ：健康推進課健康づくり係 電話 3579-2302

いのち  
支える

令和3年度地域自殺対策研修

いのちを支える

# こころの応急処置

～メンタルヘルス・ファーストエイド 成人・高齢者編～

参加費無料  
定員50名様  
(事前予約制)

【メンタルヘルス・ファーストエイド】とは・・・

オーストラリア発祥のメンタルヘルスに関する知識や初期対応法を学ぶプログラムです。メンタルヘルスの問題を抱える身近な人を適切に評価し、安心、安全の情報提供を行い、専門家へつなげます。

本研修は成人から高齢者のうつ病と自殺予防に焦点を置き、「気力がわかない」「眠れなくて辛い」「消えたい気持ちになる」と打ち明けられた時の対応方法について、ロールプレイを通じて学びます。

受付開始  
2月28日  
から

【日時】▶▶ 令和4年3月25日(金)  
午後1時30分～午後4時30分

【会場】▶▶ 板橋区立グリーンホール601会議室  
(東京都板橋区栄町36-1)

※ 新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、中止する場合があります。予めご了承くださいようお願い申し上げます。

講師 齋藤 百枝美 先生  
(東京薬科大学薬学部客員教授、  
メンタルヘルス・ファーストエイドジャパンインストラクター)

対象 区内在住・在勤・在学の方

申込方法 板橋区電子申請サービス  
もしくは下記担当まで電話  
でお申し込み下さい。

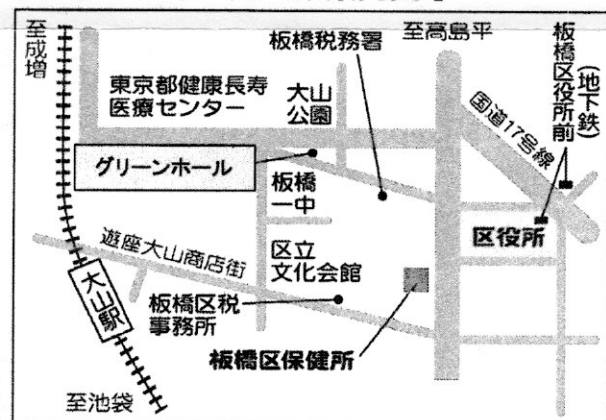


申込用二次元コード

### 【感染症対策についてのお願い】

- ・発熱や咳など風邪症状がある場合の参加はお控えください
- ・当日はマスク着用、出入り口での検温、手指消毒をお願いいたします
- ・会場は常に換気をして実施いたします

### 【グリーンホールへの案内図】



東武東上線「大山」駅北口から徒歩約5分  
都営三田線「板橋区役所前」駅A3出口から徒歩約5分

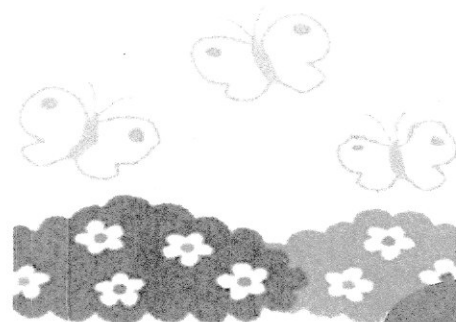
講座のお問い合わせ・お申込み先

板橋区保健所予防対策課いのち支える地域づくり担当

管理・精神難病係

TEL 03-3579-2329 (平日9時～17時)

令和3年度精神保健福祉講演会



動画  
配信

# まもろうよ 子どものころ ～「学校、行きたくない」といわれたら～

子どもから突然「学校、行きたくないな…」と言われたり、不安や悩みを抱えているかもしれないと感じたとき、周りの大人は何に注意し、どのような声掛けが必要でしょうか？

子どもたちの抱える不登校やひきこもりといった問題について学ぶとともに、子どものころをケアする声掛けや対応についてわかりやすくお伝えします。

動画は4パートあります

パート1

子どものころのsosに気づく

パート2

子どもと不登校・ひきこもり・鬱・自傷行為

パート3

家庭内における子どものころをケアする  
声かけ・対応の仕方(1)

パート4

家庭内における子どものころをケアする  
声かけ・対応の仕方(2)～声かけの実際～

講師

井利 由利 先生

(青少年健康センター 茗荷谷クラブ  
公認心理師)

申込み及び配信期間

令和4年2月28日(月)～5月27日(金)  
(3ヶ月間)

■対象：板橋区在住、在勤、在学の方

■申込先：①区HPから「電子申請サービス」

②右の二次元コード  
からお申し込み下さい。

お申込後、視聴用URLをメールにてお知らせします。

■問合せ：板橋区 予防対策課 管理・精神難病係 03-3579-2329



板橋区予防対策課

