

# 市民公開講座

## 痛み×仕事×健康長寿

参加費  
無料

- 腰痛・ひざ痛・肩こりをはじめとする“からだの痛み”のセルフケア
- いきいきと働き続けるためのコツとお得な資源
- さらには健康寿命を確実に伸ばすために欠かせないトツオキ情報が得られます！
- 企業の人事労務・健保、病院スタッフの方が知っておきたい『仕事と治療の両立支援』の情報も！

老若男女問わず歓迎！  
気軽にご参加ください

講演  
1

### 腰痛・ひざ痛・肩こり・猫背のセルフケア ～いきいきと働き続けるために～

福島県立医科大学医学部疼痛医学講座

特任教授 **松平 浩** 先生

世界一受けたい授業や多くのNHK番組に出演し、『腰痛これだけ体操』でおなじみの元東大病院 松平ドクターの楽しくためになる特別講演！



講演  
2

### 痛みを持ちながら 働くということ

痛みを抱えながらも治療と仕事を続け  
回復した経験者からのメッセージ

- 「慢性疼痛」という痛みについて（私の症状）
- 私が受けた治療について（入院プログラム・外来通院）
- 治療と仕事の両立について
- いまどのように仕事・痛みと向きあっているか

医療法人社団 健暉会 清原診療所 **郷 喜子** 様

2024年 15:00 ▶ 17:00

10月18日(金)

星総合病院 メグレスホール

〒963-8501 福島県郡山市向河原町159番1号  
TEL 024-983-5511 (代表)

#### 職業安定所の取り組み

##### 職業安定所が取り組む両立支援について

ハローワーク郡山 専門援助部門 統括職業指導官

**佐藤 加奈子** 様

#### 産保センターの取り組み

##### 産保センターが取り組む両立支援について

独立行政法人 労働者健康安全機構

福島産業保健総合支援センター 産業保健専門職（保健師）

**津村 紀子** 様

参加  
対象

- 企業の人事労務・健保、病院スタッフなど  
就労支援に関わる方々
- 痛み・病気などで働きづらさを感じている方
- いきいきと働き続けたい方どなたでも！

定員

200名

申込  
締切

2024年10月14日(日)  
12:00まで

参加申込みはこちらから



【お問い合わせ】

福島県立医科大学医学部疼痛医学講座（運営担当：高槻）  
E-mail kozumage@fmu.ac.jp