

パネラー紹介

栄養と食事

綾部 園子

高崎健康福祉大学 健康福祉学部 健康栄養学科 教授
一般社団法人日本調理科学会 副会長
一般社団法人日本家政学会 理事

超高齢社会においては、生活習慣病予防および重症化予防に加えて、高齢者のサルコペニア(加齢に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下)やフレイル(加齢に伴い健常から要介護へ移行する中間の段階)対策の重要性が認識されています。

健康寿命延伸に関わる食事と栄養の重要性について話したいと思います。



運動と健康

吉田 大祐

NPO法人 ソーシャルグッド 理事・スポーツトレーナー
高崎市社会教育講師

スポーツトレーナーとして、健康増進・介護予防の現場に長く関わってきました。

健康寿命を伸ばすために運動が有効であることは周知の事実です。ただ情報が溢れている現代において、自分に本当に合った運動を知る機会はありません。また、効率良く生活に取り入れ、続けるためにどのような工夫が必要なのかを考えるチャンスも少ないものです。

今回は上記の内容をシンプルにお伝えし、持ち帰っていただければと思います。



禁煙と受動喫煙

東福寺 幾夫

高崎健康福祉大学 健康福祉学部 医療情報学科 教授
日本禁煙科学会遠隔医療分科 会長
群馬県受動喫煙防止対策推進会議 副議長

タバコは健康長寿の大きな阻害要因となっています。

本フォーラムでは、(1)加熱式タバコや電子タバコに関わる世界の動向、(2)改正健康増進法に関連する受動喫煙防止等に関わる我が国の最新事情、(3)群馬県における禁煙支援や受動喫煙防止に関わる活動状況、(4)遠隔医療や携帯アプリを用いた最新の禁煙支援等についてお話しします。



申込み NPO法人 日本健康文化協会

電話・FAX・メールで申込み受付いたします

※お名前・人数・ご連絡先をお知らせください

☎ 027-212-7311

✉ kenbun@jhca100.net

先着250名
入場無料

FAXの方 027-212-7311

枠内をご記入いただき、上記番号へFAXを送信してください。

フリガナ			
お名前			
電話番号	申込人数	人	会員・一般



健康活動会員募集中!



日本健康文化協会では、健康寿命延伸を目的として、健康セミナーや、自然や温泉を楽しむツアーなどを企画しています!皆さんの入会を心からお待ちしています!



詳しくは本協会HPへ!
<https://jhca100.net>

日本健康文化協会 検索

Follow!

セミナーやイベント情報を
発信しています!

Facebook



<https://www.facebook.com/kenbun100/>

Twitter



<https://twitter.com/kenbun100>