

# あなたのカラダに いいことデイ

はか 測って 学んで **まるっと** けんこう 健康

日時

2019年 **10**月**6**日 **日** 10:00~16:00  
(開場 9:30)

場所

尼崎市立中央北生涯学習プラザ  
(市民まつり会場から歩いて5分)



抽選で血圧計が  
当たる!

「すすめスメ」も来るよ!



**学ぶ**

講演会 1 「健康寿命が延ばせる食べ方上手  
～適塩和食のススめ～」  
京都大学名誉教授  
武庫川女子大学国際健康開発研究所  
所長 家森 幸男 先生

講演会 2 「禁煙治療について当院での  
取り組みもふまえて(仮)」  
兵庫県立尼崎総合医療センター 呼吸器内科 医長  
禁煙対策委員会 委員長 嶋田 雅俊 先生

講演会 3 「脳科学から考えるホムマでっか食育  
～賢くなるには食育が必要～」  
武庫川女子大学生活環境学部食物栄養学科  
教授 蓬田 健太郎 先生

講演会 4 テーマ「生活習慣病」

①「生活習慣病について」  
ゆうこクリニック 院長 木村 祐子 先生

②「アナタの知らない薬の世界～生活習慣病編～」  
尼崎市薬剤師会 副会長 原田 祥司 先生

③「生活習慣病を悪化させない口腔内衛生」  
兵庫医科大学歯科口腔外科 主任教授 岸本 裕充 先生

**子ども体験**

くすり  
・お薬ザニア (子ども薬剤師体験)  
・ちびっ子 お口の探検隊

**いろいろ測れて相談できる**

- ・血圧・血管年齢・肌年齢
- ・体組成、骨量測定など(無料)
- ・医療関係者による健康相談

**食育コーナー～学ぶ・つくる・遊ぶ～**

- ・食事バランス診断
- ・おいしく減塩

**減塩**

【主催】ヘルスアップ尼崎・適塩化実行委員会

【共催】尼崎市、尼崎市医師会、尼崎市歯科医師会、尼崎市薬剤師会、尼崎商工会議所、日本高血圧協会、尼崎適塩化計画推進委員会、  
全国健康保険協会兵庫支部、兵庫県栄養士会、兵庫県看護協会、兵庫県歯科衛生士会、兵庫県立尼崎総合医療センター、  
関西ろうさい病院、学校法人園田学園

【お問い合わせ】尼崎市健康支援推進担当 TEL 06-6489-6797 FAX 06-6481-1409

# あなたのカラダに いいことデイ

令和元年度 健康フェア

日時

2019年 **10**月**6**日

検診を受けましょう!



10:00~16:00 (開場 9:30)

場所

尼崎市立中央北生涯学習プラザ (市民まつり会場から歩いて5分)

はか 測って まな 学んで まるっと けんこう 健康

## 学ぶ 1F 大ホール

### 講演健康フェア スケジュール

講演会 1 10:15 ~ 11:15 (60分)

「健康寿命が延ばせる食べ方上手 ~適塩和食のススメ~」  
“世界調査 30 余年の成果を話します”

京大名誉教授 武庫川女子大学国際健康開発研究所 所長 **家森 幸男** 先生

【座長：ヘルスアップ尼崎・適塩化実行委員会 会長 勝谷 友宏】

共催：特定非営利活動法人 日本高血圧協会 協賛：オムロンヘルスケア (株)

講演会 2 11:20 ~ 12:00 (40分)

「禁煙治療について 当院での取り組みもふまえて (仮)」

兵庫県立尼崎総合医療センター 呼吸器内科 医長

禁煙対策委員会 委員長 **嶋田 雅俊** 先生

【座長：尼崎市医師会公衆衛生委員会 委員長 山前 浩一郎 先生】

昼 休 憩 12:00 ~ 13:00 (尼崎市吹奏楽団ランチコンサート)

講演会 3 13:00 ~ 14:00 (60分)

「脳科学から考えるホンマでっか食育~賢くなるには食育が必要~」

武庫川女子大学生活環境学部食物栄養学科 教授 **蓬田 健太郎** 先生

【座長：尼崎市医務監 郷司 純子】

講演会 4 14:05 ~ 15:55 (110分)

テーマ 「生活習慣病」

14:05 ~ 14:55 (50分) ①[生活習慣病について]

ゆうこクリニック 院長 木村 祐子 先生

15:00 ~ 15:25 (25分) ②[あなたの知らない薬の世界~生活習慣病編~]

尼崎市薬剤師会 副会長 原田 祥司 先生

15:30 ~ 15:55 (25分) ③[生活習慣病を悪化させない口腔内衛生]

兵庫医科大学歯科口腔外科 主任教授 岸本 裕充 先生

【座長：尼崎市医師会公衆衛生委員会 副委員長 長谷川 吉昭 先生】

## 子ども体験 1F ロビーラウンジ

- ・お薬ザニア (子ども薬剤師体験)
- ・ちびっ子 お口の探検隊 (口腔健康についての啓発指導)

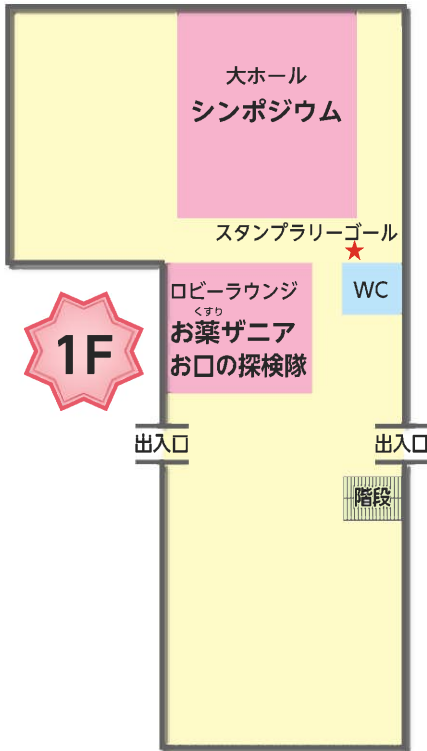
## 色々測れて相談できる 2F

“あなたの健康度チェック”

- ・血圧、血管年齢、肌年齢、体組成・骨量測定など
- ・医療関係者による健康相談

## 食育コーナー~学ぶ・つくる・遊ぶ~ 2F 学習室2・実習室

- ・兵庫県栄養士会・保健所 (先着順)  
10:00~12:00 「料理実習、減塩でもおいしく食べよう」  
14:30~15:30 「アフタヌーンカフェ~野菜を使ったおやつ」
- ・食育サッとシステム (園田学園女子大学)  
フードモデルを使って食事バランスをアドバイスしてくれます



★市民まつりを巡るスタンプラリーを実施



※会場には弁当販売やレストランはございません