

人生100年時代を  
イキイキと生き抜くチカラに！

全3回  
無料



平成30年度・健康セミナー

# これだけは知っておこう！

人生100年時代と言われますが、寝たきりでは楽しくありません。だれもが健康で自立して長生きするための知識・知見を、長い年月を掛けて集大成しました。専門・細分化されている健康・医療分野で、総合的なアプローチは画期的との評価も頂いた本セミナーは、皆さまの健康長寿に必ずお役に立てると思います。お気軽にお越しください。

	開催日時		講座名	講座概要	会場
第1回	10/7(日)	10:00	16の生活習慣病(1)	がん	横浜情報文化センター 7階 大会議室
第2回	11/17(土)	11:30	16の生活習慣病(2)	虚血性心疾患 脳血管疾患 大動脈瘤・解離	
第3回	12/16(日)	(受付開始は 9:30)	生活習慣病への 備えと知策6S(2)	運動 ストレス	

◆本セミナーは、①健康寿命と主要な疾病、②主要な生活習慣病の概要、③生活習慣病への備えと対策、④老化と持病、⑤日常心掛けること、の22講座から構成(詳細は裏面)されており、今回は上記3講座を開講します。

◆年齢、性別を問わず、どなたでもご参加頂けます。

◆受講料は無料です。

◆お申込み不要、定員はいずれも先着50名様

◆各講座ともヨガエクササイズを10分程度実施します。

動きやすい服装でお越しください。

◆横浜横浜情報文化センター 横浜市中区日本大通11番地  
みなとみらい線「日本大通り駅」3番出口 徒歩0分(地図参照)



主催 特定非営利活動法人総合プロデュース協会 健康セミナーチーム  
(お問合せ先 TEL 045-381-8576 もしくは 090-6946-1418)

## 「これだけは知っておこう！」の概要

区分	NO.	講座名	頁数	講座概要
①	1	健康長寿を手に入れるには?	34	健康寿命、生活習慣病と5大疾病
②	2	16の生活習慣病(1)	27	がん
	3	16の生活習慣病(2)	32	虚血性心疾患 脳血管疾患 大動脈瘤・解離
	4	16の生活習慣病(3)	27	動脈硬化 高血圧 脂質異常症
	5	16の生活習慣病(4)	24	糖尿病 メタボ
	6	16の生活習慣病(5)	37	肝臓病 腎不全(腎臓病)
	7	16の生活習慣病(6)	23	骨粗しょう症 歯周病 慢性閉塞性肺疾患(COPD)
	8	16の生活習慣病(7)	25	認知症 うつ病
③	9	生活習慣病への備えと対策 6S(1)	22	食事 酒
	10	生活習慣病への備えと対策 6S(2)	28	運動 ストレス
	11	生活習慣病への備えと対策 6S(3)	26	睡眠 タバコ
④	12	老化と11の持病(1)	24	老化と持病 聴力低下(難聴)
	13	老化と11の持病(2)	25	腰痛 ひざ痛 肩こり
	14	老化と11の持病(3)	20	腱鞘炎 こむら返り
	15	老化と11の持病(4)	23	頭痛 眼精疲労
	16	老化と11の持病(5)	28	冷え性 身体が硬い 健忘症
⑤	17	日頃心掛ける13のこと(1)	27	骨格力の維持 筋力の維持
	18	日頃心掛ける13のこと(2)	26	朝一杯の水 身体を冷やさない 免疫力の維持
	19	日頃心掛ける13のこと(3)	25	血管年齢の若さ維持 血糖値の正常化
	20	日頃心掛ける13のこと(4)	24	血圧の改善・維持 中性脂肪とコレステ メタボの予防・改善
	21	日頃心掛ける13のこと(5)	31	口腔ケア 眼の健康 聴力の維持 健康診断の受診
ほか	22	健康経営(主として企業、団体向け)	27	概要 効果 導入事例 メンタルヘルス

各講座とも1時間30分(ヨガのエクササイズ10分を含む)

## 講師の紹介



久保田 弘

中小企業診断士、健康経営  
アドバイザー(東商)、メンタル  
ヘルス・マネジメントII種  
(大商)、ヨガ・インストラク  
ター(準1級)



藤 恵子

女性経営者、管理栄養士、  
ヨガ・インストラクター



後藤 幸子

飲食業経営者、管理栄養士、  
雑穀アドバイザー



飯島 真一

中小企業診断士、メンタル  
ヘルス・マネジメントII種  
(大商)



大堀 浩

中小企業診断士、ブランドマ  
ネジャー

その他

1、2名の講師(緊急時用)