

土曜健康科学セミナー

時間 13:30～15:00 (受付 13:00～)
事前予約は必要ありません

会場 健康ライフプラザ 5F
(JR兵庫駅南)

定員 120名

受講料 各回 500円

4月13日 (第2週) (562回)

簡単にできる！健康づくりのいろは —科学的な視点から見直してみよう—

神戸市保健福祉局 健康部 健康政策課 三木 竜介 先生
健康創造担当課長・行政医師

健康に関する情報はちまたに溢れていますが、何がホントで何がウソか、何から手をつけてよいのか分からない人は多いと思います。そんな様々な情報の中から、誰でも簡単にできて、健康に良いことが「科学的に」証明されている方法をいくつかご紹介します。

5月11日 (第2週) (563回)

オーラルフレイル対策で、イキイキ健康長寿を！

大阪歯科大学 口腔衛生学講座 安田 恵理子 先生
講師(非常勤)

オーラルフレイルとは、お口の機能低下や食の偏りを含む身体の衰え(フレイル)の一つですが、早めに気づき対応することがより健康に繋がります。美味しく食べて、楽しく話して、イキイキとした毎日を過ごすためのエッセンスを、お口の体操も体験していただきながら、わかりやすくお話しします。

6月8日 (第2週) (564回)

加齢による難聴の傾向と対策

神戸市立医療センター中央市民病院 内藤 泰 先生
副院長・耳鼻咽喉科部長

音は聞こえるのに言葉が分からない、TVのニュースは分かるがバラエティー番組やドラマにはついていけない、難聴で認知症になるのではないかと心配など、本セミナーでは高齢者が経験される聞こえのトラブルの傾向とその対策についてお話しします。

7月13日 (第2週) (565回)

がんで死なないために —効果的ながん検診の受け方—

国立がん研究センター中央病院 楠本 昌彦 先生
放射線診断科科长

がんで死なないようにする方法はありませんが、がんで死ぬ可能性を小さくすることはできます。その有効な方法のひとつが、がん検診を上手に利用することです。本セミナーではがん検診の有効な受け方のみならず、がん検診の限界や弊害についてもお話しします。

8月17日 (第3週) (566回)

ストレスと心血管病 —心臓病・脳卒中から身を守る術—

神戸労災病院 井上 信孝 先生
副院長・循環器内科部長

現代はストレス社会であり、誰もが日々ストレスと向きあって生活しています。また、ストレスは心臓病や脳卒中の発症に深く関連しています。本セミナーでは、ストレスと病気の深い関係を検討するなかで、心臓病・脳卒中から身を守る「健康長寿の術」を皆さんと考えていきたいと思えます。

9月28日 (第4週) (567回)

肺にも生活習慣病があるのをご存知ですか？ —COPDと併存症—

神戸大学医学部附属病院 小林 和幸 先生
呼吸器内科 准教授

「息切れは年齢のせい？」とあきらめていませんか？もしかしたらCOPDという肺の生活習慣病かもしれません。他の生活習慣病と同様に、COPDも多くの怖い病気を引き起こす原因になります。COPDの見つけ方、付き合い方をお話しします。

☆都合により講師等変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

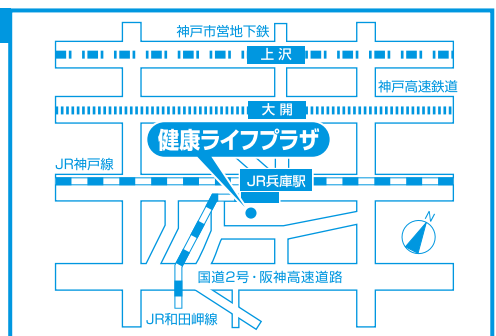
お問い合わせ

健康ライフプラザ
TEL 078-652-5202

受付時間▶9:00～17:00 休館日▶月曜日・祝日

〒652-0897 神戸市兵庫区駅南通5丁目1-2-300(JR兵庫駅南すぐ)
<https://www.hyogo-yobouigaku.or.jp/lifeplaza/>

主催：神戸市・公益財団法人兵庫県予防医学協会



●神戸市営地下鉄「上沢駅」より徒歩10分
●神戸高速鉄道「大開駅」より徒歩7分
●JR神戸線「兵庫駅」より徒歩1分