

# あなたのカラダに いいことデイ

はか 測って まな 学んで **まるっと健康** けんこう

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!

「おすすめスヌメ」も来るよ!

## 学ぶ

講演会 1 「健康寿命が延ばせる食べ方上手  
～適塩和食のスヌメ～」

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

- ・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



©2019日本高血圧学会

## 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



【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