

環境が「生活習慣病」の原因!?

玉腰先生から学ぶ、
日常でできる生活習慣の改善で、
健康寿命をのばそう!

今からでも遅くない!

300名様
入場無料

日時 令和7年10月25日(土)

PM1:00開場 PM1:30開演 PM4:00閉演

※お申し込み方法は裏面にあります。

会場 STVホール

札幌市中央区北1条西8丁目

「生活習慣病」には、食事・運動・睡眠などの「生活習慣」が深く影響していることは皆さんもご存知ですね。最近では、**生活環境なども「生活習慣」に影響していることがわかり、疾病の要因が複雑に影響し合っています。**



本セミナーでは、北海道大学大学院医学研究院 公衆衛生学教室 教授 玉腰 暁子先生をお招きし、第1部「生活習慣・環境と健康」では、「生活習慣と健康の関係」や「生活環境などがどのように健康に影響しているのか」などを正しく学びます。

第2部パネルディスカッション「明日からできる!健康と環境を守る生活習慣」では、「日常生活で実践可能な行動変容」を目的に皆さんと共に考えていきます。

お問い合わせ先

STVラジオ TEL:011-272-8345

(平日10:00~17:00)

主催: 道薬検 一般財団法人 北海道薬剤師会公衆衛生検査センター
〒062-0931 札幌市豊平区平岸1条8丁目6番6号

第1部 基調講演[50分]

生活習慣・環境と健康

北海道大学大学院医学研究院 社会医学分野 公衆衛生学教室 教授 博士(医学) 玉腰 暁子先生

1987年 名古屋大学医学部卒業後、名古屋大学、国立長寿医療センター、愛知医科大学を経て2012年より 現職
主にコホート研究により、中高年の健康阻害要因を検討。10万人規模の対象者を追跡してきたJACC Studyの代表。最近では、企業も参画する母子調査等を北海道で展開。

第2部 パネルディスカッション[50分]

明日からできる!健康と環境を守る生活習慣

1 運動

運動量の過不足と疾患リスクとの関連

移動手段の工夫や運動の習慣性

2 睡眠

睡眠の質と活動量や食欲との関連

スマホとの付き合い方、室内環境の工夫

3 栄養

栄養の摂取と睡眠の質や健康寿命との関連

食材選びや栄養の整え方

「食事・運動・睡眠」の大切さを科学的根拠つきで共有しながら、日常でできる改善行動の提案

(参加者全員で「できること宣言」を書き出すワーク付)

コーディネーター

北海道大学大学院医学研究院 社会医学分野 公衆衛生学教室 教授 博士(医学) 玉腰 暁子先生



札幌保健医療大学・大学院
准教授 管理栄養士 博士(学術)
北海道大学医学部客員研究員

きん たか ゆり
金高 有里 先生



日本ハム株式会社
スポーツ事業推進部
マネージャー

からさわ のり
柄沢 紀 氏



子どもの睡眠相談室ワークルナ 代表
(株)バイタルネットGuuMin
スーパーバイザー

川口 リエ 氏

司会進行

STVラジオ「リクエストプラザ」月・火・金 パーソナリティ
奈良まなみ



後援: (一社)北海道薬剤師会

共催: STVラジオ

環境が「生活習慣病」の原因!?

玉腰先生から学ぶ、

日常でできる生活習慣の改善で、健康寿命をのばそう!

今からでも遅くない!

日時

令和7年10月25日(土)

PM1:00開場 PM1:30開演 PM4:00閉演

会場

STVホール

札幌市中央区北1条西8丁目

300名様
入場無料



参加申込書(FAX用)

STVラジオ 道薬検
健康セミナー事務局

FAX / 011-272-8390 (24時間受付)

No.	フリガナ ご氏名	年齢	ご自宅住所		
1			〒		
			TEL		メールアドレス
2			〒		
			TEL		メールアドレス
3			〒		
			TEL		メールアドレス
4			〒		
			TEL		メールアドレス
5			〒		
			TEL		メールアドレス

※ご応募で得た個人情報は入場整理券の目的以外には使用しません。

お申し込み方法

◎お申込方法／参加ご希望の方は、ハガキ、FAX、STVラジオホームページ及び携帯サイトの応募フォームに、氏名(フリガナ)・年齢・郵便番号・住所・電話番号・メールアドレスを添えてご応募ください。

◎募集締切／令和6年10月5日(日)必着

※応募多数の場合は抽選となります。当選連絡につきましては、当選者への「メール」と「当選案内」をもって発表と代えさせていただきます。

ハガキの場合

〒060-8705 STVラジオ「道薬検 健康セミナー」事務局係

FAXの場合

上記参加申込書に記入の上FAXください。011-272-8390 (24時間受付)

ホームページ

STVラジオイベント応募からイベント名称を選択の上、必要事項を記入してご応募下さい。
<https://www.stv.jp/radio/event/>

携帯サイト

二次元バーコードでも
ご応募いただけます。

