

参加無料
申込
不要

2024 11/21(木) 12:00▶16:00

黒崎ひびしんホール 大ホール 北九州市八幡西区岸の浦2丁目1-1

人生100年時代を「健康に生きる、笑って生きる。」には…? 健康づくりのコツを医師・作家で著名な鎌田 實先生が伝授します!

鎌田式!

健康づくり講演会 (13:00~14:05)

「健康に生きる、笑って生きる。」

医師・作家 鎌田 實(かまたみのる)先生

ベストセラー「がんばらない」をはじめ、多数の著書を出版。毎日を少し変えるだけで、がんばらなくてもできる「鎌田式」健康法をお伝えます。

トークセッション

(14:15~15:00)

「毎日を少し変える!」

医師・作家 鎌田 實先生

北九州市長 武内 和久(たけうち かずひさ)氏



毎日を少し変える!体験コーナー

(12:00~13:00、15:00~16:00)

- 野菜がどれくらいとれているか見てみる!
(手のひらをセンサーにかざして推定野菜摂取量をはかります)
- もの忘れテストに挑戦してみる!
- 血管の傷み具合を見てみる!
- 足の貯金(筋)を調べてみる!

鎌田先生から
ワンポイント
アドバイスあります



講演会終了後、先着**200**名様限定!
新鮮な野菜を**プレゼント!!**

※12:00~「毎日を少し変える!体験コーナー」に参加された方に限ります。

健康づくり講演会

北九州市

〜毎日を少し変える!〜


第三次 北九州市健康づくり推進プラン

健康づくりスローガン

健康に生きる、笑って生きる。

全ての市民が、健康づくりに取り組み、住み慣れた北九州市で、笑顔で生き活きと、最後まで自分らしく生きていくことを目指します。

市民の皆さんに取り組んでいただきたい内容（行動目標）

	次世代 概ね、マイナス1歳(胎児・妊婦)～19歳		就労世代 概ね、20歳～64歳		高齢世代 概ね、65歳以上	
時期	マイナス1歳 (胎児・妊婦)	0歳	20歳	40歳	65歳	75歳以上
オーラルヘルス	セルフケア しっかり噛んで、食後は歯磨きをする					
	プロフェッショナルケア 年1回以上、歯科を受診する					
高血圧	血圧を測る					
	血圧が高くなってきたら、早めに医師に相談する					
肥満	朝食を毎日食べる					
	バランス良く適量を食べる					
	定期的に運動をする					
生活習慣病の 予防・重症化 予防	1年に1回、健康診査を受ける					
	定期的ながん検診を受ける					
認知症予防・ 介護予防	貯筋					
	日頃から身体を動かす					
	朝からタンパク質を摂る					
					人とのつながりを持つ	