

市民公開講座

入場無料

健康な食習慣の獲得 健康なコミュニティの形成

— 身体活動，睡眠，タバコと食の関連，及びその波及から —

健康水準及びQOLの向上のためには、個人が健康的な生活習慣の形成・獲得することが必要とされる。生活習慣の中で、食習慣は、多くの生活習慣病との関連が深く重要なものである。しかし、食習慣だけが適正であればよいのではなく、身体活動、睡眠、禁煙など、他の生活習慣もふくめ、包括的に“健康な食習慣”を目指すことが重要であろう。また、個々人がそうした努力をしやすい社会規範の形成など、より健康的な地域社会（コミュニティ）の形成も併せて実現していく必要がある。

そこで、本公開講座では、食以外の生活習慣として、身体活動、睡眠、タバコをとりあげ、それらと「食」との関係を整理・検討する。その上で、個人がこれらのうちの1つを改善することで他の生活習慣の改善につながる「個人内の波及」や、個人の生活習慣の改善が周囲の人々に影響を及ぼす「個人間の拡がり」、さらには健康的な生活習慣を実現しやすい「健康なコミュニティ」の形成について議論し、今後の生活習慣病予防のための包括的な知見と視点を得ることをねらいとする。

開催
日時

9月12日(日)

14:00 ~ 16:00 (受付 13:30 ~)

入場無料 (先着200名)

会場 **IC** 女子栄養大学6号館5階 6503 番教室
〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田 3-9-21



座長

武見ゆかり

日本学術会議連携会員，女子栄養大学教授
第57回日本栄養改善学会学術総会会長

徳留 信寛

日本学術会議連携会員
(独)国立健康・栄養研究所理事長

シンポジスト

- | | | |
|------------------|------|-------------------------|
| 1. 身体活動と食 | 宮地元彦 | (独)国立健康・栄養研究所プロジェクトリーダー |
| 2. 睡眠と食 | 大川匡子 | 日本学術会議連携会員，滋賀医科大学特任教授 |
| 3. タバコと食 | 中村正和 | 大阪府立健康科学センター健康生活推進部長 |
| 4. “健康な食”とコミュニティ | 村山伸子 | 新潟医療福祉大学教授 |



武見ゆかり



徳留 信寛氏



宮地元彦氏



大川匡子氏



中村正和氏



村山伸子氏

市民公開講座 申し込み方法

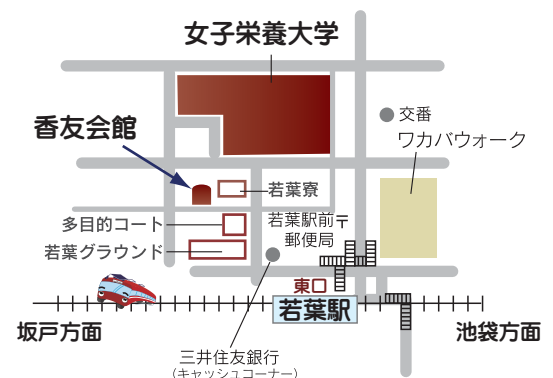
FAX(フォームあり)または、E-mailに下記事項を
ご記入の上お申し込みください。

1. 市民公開講座参加希望
2. 氏名 (ふりがな)
3. 所属
4. 連絡先 (参加証を送りますので、メールアドレス又はご住所をお知らせください。)
5. 性別
6. 年代

E-mailの場合は、件名に「57 市民公開講座」とお書きください。

お問い合わせ先

第57回日本栄養改善学会学術総会事務局 (女子栄養大学内)
E-mail: kaizen57@eiyo.ac.jp 電話・FAX: 049-282-4782



東武東上線「若葉」駅下車東口より徒歩3分
池袋より急行で40分。
埼京線「川越」駅、武蔵野線「北朝霞」駅にて
乗り換えもできます。

市民公開講座係

FAX
送信方向

参加申込書

健康な食習慣の獲得・健康なコミュニティの形成
—身体活動，睡眠，タバコと食の関連，及びその波及から—

市民公開講座の参加を希望します。

▶ ふりがな

▶ お名前

▶ ご住所 〒 _____

▶ E-mail

▶ 電話

▶ FAX

▶ 性別 男 女 ▶ 年齢 20才以下 20才代 30才代 40才代 50才代 60才以上

▶ ご意見・ご要望

FAX 049-282-4782

申し込み・お問い合わせ先：

第57回日本栄養改善学会事務局 市民公開講座係
〒350-0288 埼玉県坂戸市千代田3-9-21 女子栄養大学内
FAX:049-282-4782 E-mail:kaizen57@eiyo.ac.jp

- ◆ 申し込みされた方には、参加証を発行しますので当日ご持参ください。
- ◆ 受付期間：平成22年8月15日（日）定員になり次第締切。

*お申し込みいただいた方々の個人情報については同意なしに第三者に開示・提供することはありません
(法令などにより開示を求められた場合を除く)。