

# 健活おおさか セミナー 2021

シリーズで開催！ ライブ配信＆録画配信セミナー  
(全5テーマ・9～12月)

参加費無料



Webにて受付中  
セミナーの詳細  
お申し込みはこちら



健活おおさかセミナー 検索

主催 大阪府  
後援 独立行政法人労働者健康安全機構大阪産業保健総合支援センター  
一般社団法人大阪府医師会  
一般社団法人大阪府歯科医師会  
全国健康保険協会大阪支部  
健康保険組合連合会大阪連合会  
健活おおさか推進府民会議

事務局 一般財団法人 日本予防医学協会 西日本事業部

問合せ先

一般財団法人 日本予防医学協会 西日本事業部  
電話：06-6362-9041 (受付時間：9:00～17:00)  
電子メール：osaka\_kenko\_keiei@jpm1960.org

10 健活10  
Osaka wellness action

健活10とは

生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、府民に取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」のこと。

おおさか健活マイレージ  
アスマイル

◆健康イベント参加ポイントをGET!

大阪府 アスマイル 検索

※「アスマイル」アプリの登録が必要です

# 健活おおさかせミナー

申込開始日: 9月1日(水)



日々の健康づくりの実践に役立つ情報を、オンラインにより配信します。ぜひ自宅での時間を有効活用していただき、健康に関する知識の向上やご自身の健康管理にお役立てください。

**LIVE配信** 所要時間:60分 / 定員:150名(先着順)

**録画配信**  
定員制限なし  
録画配信申込はこちら▶



第1回 9月28日(火)15:00~

## コロナに負けない食生活と健康なからだづくり

~ナッジを活用した新しい生活スタイルの提案~  
コロナ禍での「中食や間食の上手な利用方法」や「座りすぎの対策」についてお伝えします。



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
体力医学研究所  
上席研究員

甲斐 裕子氏



女子栄養大学栄養学部  
准教授

林 芙美氏



第2回 10月9日(土)10:00~

## 自宅でできるレジスタンス運動とバリエエクササイズ

手軽にできる運動で「動く体」を作ります。  
バリエの要素を入れたエクササイズを楽しく体験しましょう。



一般財団法人日本予防医学協会  
西日本事業部産業保健推進室トレーナー

野田 昇氏



第3回 11月2日(火)15:00~

## 知っておきたい！ 女性のライフステージとがん検診

生理・更年期・女性のがん検診(乳がん・子宮頸がん)など、  
ライフステージに応じたセルフケアの知識をお伝えします。



一般財団法人 京都工場保健会  
産業保健推進室 医長

長谷川 暢子氏



第4回 11月20日(土)15:00~

## オーラルフレイルと新しい口腔ケア

歯と口の健康についての基礎知識と  
オーラルフレイルと口腔ケアの  
新しい考え方についてお話しします。



一般社団法人 大阪府歯科医師会  
常務理事

山本 道也氏



第5回 12月10日(金)15:00~

## うまかつきあう、コレステロール！

性別や年齢、血圧などでコレステロールの  
治療目標は変わります。それぞれの人ごとの  
コレステロールとの付き合い方、治療の受け方について解説します。



地方独立行政法人りんくう総合医療センター  
りんくうウェルネスケア研究センター  
センター長 兼 健康管理センター 副センター長  
兼 循環器内科部長

増田 大作氏



## <第1回~第5回共通>健康づくりに関するワンポイント講座

各回セミナーのテーマに応じた、  
職場等で活用できる健康づくりのワンポイントを、  
毎回5分程度でお伝えします。



NPO法人健康経営研究会  
理事長

岡田 邦夫氏

第1回  
10月8日(金)~10月21日(木)

申込期限  
10月7日(木)まで

第2回  
10月22日(金)~11月4日(木)

申込期限  
10月21日(木)まで

第3回  
11月12日(金)~11月25日(木)

申込期限  
11月11日(木)まで

第4回  
12月3日(金)~12月16日(木)

申込期限  
12月2日(木)まで

第5回  
12月14日(火)~12月27日(月)

申込期限  
12月13日(月)まで

※申込期限までの申し込みで全員が参加いただけます。  
※申込期限は各回配信開始日の前日23時59分までです。  
※配信開始時間は配信開始日の12時00分から、配信終了時間は配信最終日の23時59分までです。  
※1回の申し込みで複数のセミナーを同時に申し込むことが可能です。

- お申込み後、登録メールアドレスに申込み完了メールが届きます。申込み完了メールが届かない場合は、お問合せ先へご連絡をお願いします。
- 参加費は無料です。ただし、インターネット接続費用、通信費用等は参加者のご負担となります。
- 本セミナーは、おおさか健活マイレージ「アスマイル」のポイント対象となる健康イベントです。ご参加いただいた方は、アスマイルアプリ上で、「イベントQRコードを読み取る」が「イベント参加コード(20桁)を送信」いただくことで、抽選ポイントを取得することができます。