

# 参加者募集

# 健活

## おおさかセミナー 2022

7~9月・3テーマ

**参加無料**

**オンデマンド配信**

**Webにて受付**  
セミナーの詳細・お申し込みはこちら

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



# 健活おおさかセミナー

7～9月・3テーマ

10 健活10  
Osaka wellness action

健活10<ケンカツテン>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。

申込開始日:6月15日(水)

※定員制限なし



日々の健康づくりの実践に役立つ情報をオンデマンド配信します。  
健康に関する知識の向上や、ご自身の健康管理にぜひお役立てください。

第1回

7月15日(金)～7月31日(日)

申込期限  
7月14日(木)まで

## 身体と心の健康のために快適な睡眠を考えよう

睡眠は削れる時間ではなく、身体と心の健康のために大切な役割を果たします。ぜひ知っておいて欲しい睡眠の役割と、不眠など睡眠に関わる病気についてお話しします。



大阪回生病院  
副院長

谷口 充孝先生

第2回

8月12日(金)～8月28日(日)

申込期限  
8月11日(木)まで

## フレイル予防のための食生活

健康寿命延伸のために重要となる、フレイル、サルコペニアの予防について、毎日の食生活から考えるセミナーです。



立命館大学スポーツ健康科学部  
教授

海老 久美子先生

第3回

9月9日(金)～9月25日(日)

申込期限  
9月8日(木)まで

## 健診結果が届いたら…

### ～健診結果の見方・活かし方について～

40歳から74歳までを対象として毎年実施される特定健康診査(特定健診)や市町村が実施する各種がん検診について、結果の見方や活かし方について解説します。



関西医科大学天満橋総合クリニック  
院長

大宮 美香先生

- 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。
- 本セミナーは、YouTubeの限定公開を利用して実施します。
- 参加費は無料です。ただし、インターネット接続費、通信費用等は参加者のご負担となります。
- 本セミナーは、おおさか健活マイルージ「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」か「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。 ※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。
- 申込者には見逃し配信のご案内を予定しています。

お問合せ先

一般財団法人 日本予防医学協会 西日本事業部

06-6362-9042 受付/平日9:00～17:00

osaka\_kenko\_keiei@jpm1960.org