

## 健康寿命日本一おおいた推進フォーラム

無料  
(講演会要申込)

大分県では、多くの団体や企業等と連携して県民総参加で健康づくりに取り組むことにより、すべての県民が生涯にわたり活力ある生活が送れるよう「健康寿命日本一」の実現を目指しています。そこで「健康寿命日本一」に向けた取組を広く普及するため、「健康寿命日本一おおいた推進フォーラム」を開催します。

**会場** トキハインダストリーあけのアクロスタウン

●開会式・講演会(各講演定員100名)：本館3階アクロス大ホール

※講演会は会場もしくはオンラインでの参加が可能です

※会場定員に達した場合はオンライン(zoomウェビナー)聴講をご案内いたします。(定員500名)

●出展ブース：本館1階マルチプラザ、本館1階センターコート・新館1階通路

2022

9/25日

10:00~

(開会式10:30~)

### 演題 「100歳まで歩ける体づくり」

いつまでも若々しく元気に、健康寿命を延ばす簡単な筋トレ法など、運動の効果をわかりやすく解説し、みなさまにも実際に体を動かしていただきながら講演を行います。

**時間** 11:00~12:30(開場・受付10:00~)

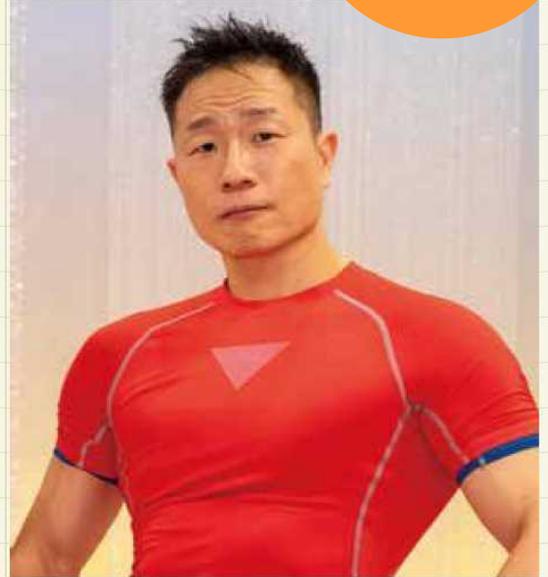
講師

たにもと みちや

順天堂大学スポーツ健康科学部先任准教授 **谷本 道哉** 氏

1972年生まれ静岡県出身。日本オリンピック委員会医科学スタッフ、日本ボディビル連盟医科学委員。環境省ナッジユニット連絡会議委員およびナッジアンバサダー。大阪大学工学部卒。東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了。博士(学術)。

大学卒業後パシフィックコンサルタンツで勤務後大学院に進学。国立健康・栄養研究所 特別研究員、東京大学 学術研究員、順天堂大学 博士研究員、近畿大学講師、准教授を経て現職。専門は筋生理学、身体運動科学。著書に「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)、「筋トレまるわかり大辞典」など多数。NHK「みんなで筋肉体操」「筋肉アワー」「おはよう日本」、テレビ朝日「モーニングショー」などでも運動の効果をわかりやすく解説している。



### 演題 「科学から健康寿命・ヘルスパンを考えよう」

～人生の早い段階での食事の選択が重要・病気は直すより防ぐ～

健康的な体重を維持し、栄養要件を満たすことで、多くの慢性疾患のリスクが軽減されます。人生120年時代を迎えようとしている中で、より健康な食事パターンや健康習慣を考え、実際に減塩・野菜をどのように料理に取り入れれば良いか、お話します。

**時間** 13:30~14:30(開場・受付13:00~)

講師

たてまつ ようこ

立松食育研究所 所長 **立松 洋子** 氏

「食育とは人生を楽しく、有意義に過ごすための力」時代に合った方法で新しい道を切り開く。別府大学短期大学部では食育啓発グループ「育ドル娘」を長年指導し、国立大学法人大分大学では、学生や教職員の栄養指導や健康相談、附属小・養護学校では食の大切さを伝え、田北調理師専門学校ではユニークな授業を展開している。



## 【健康寿命日本一おうえん企業ブース20ブース】

無料  
(申込不要)

「食、運動、健康、測定」体験 (ex: サンプル配布、血管年齢測定体験等)



アサヒ飲料(株)九州支社、味の素(株)九州支社、アフラック大分支社・大分ファミリー(株)、大塚食品(株)、大塚製薬(株)、花王(株)、カゴメ(株)、キッコーマン食品(株)九州支社、キューピー(株)、公益財団法人大分県スポーツ協会・明治安田生命保険(株)大分支社、公益社団法人大分県言語聴覚士協会、公益社団法人大分県作業療法士協会、(株)サンドラッグ、ハウス食品(株)、原田製油(二豊フーズ)(有)、森永乳業九州(株)、理研ビタミン(株)、(株)ロツテ、(株)PLUSALOHA、SBI損保(株)【五十音順】



★8月31日までに右の二次元コードからお申し込みフォームにアクセスし、お申し込みください。■

【申込問い合わせ先】トキハインダストリー事務局(9:30~17:00) TEL:080-8259-7389 FAX:097-553-5321

大分県福祉保健部健康づくり支援課 健康寿命延伸班 TEL:097-506-2667 FAX:097-506-1735