

朝日 健康・医療フォーラム2014

主催／朝日新聞社 後援／日本医師会 日本歯科医師会 日本対がん協会

2014年

1月28日(火)

開場 10:30 / 開会 11:00 / 終了 16:30 (予定)

ベルサール新宿グランド

東京都新宿区西新宿8-17-3
東京メトロ丸の内線「西新宿」駅 徒歩3分
都営地下鉄大江戸線「都庁前」駅 徒歩7分

元気な生活を送るためのひけつや、上手な治療の受け方を考える「健康・医療フォーラム」を開催します。健康に関する基調講演と食事・睡眠・スポーツ・女性の健康など、明日からの暮らしに役立つ身近なテーマを取り上げ、専門家と一緒に考える分科会で構成。基調講演には昨年5月、80歳で3度目のエベレスト登頂に成功したプロスキーヤー・登山家の三浦雄一郎さん、スポーツの分科会には女子マラソン・オリンピックメダリストの有森裕子さんが登場します。

抽選で
1,000名様
ご招待

基調講演

11:00～12:00

「いきがい～人生の最高峰を目指して～」



プロスキーヤー
クラーク記念国際高等学校校長

三浦雄一郎さん

老いは避けられないものですが、自分の人生と向き合い、元気に明るく生きる工夫と努力をしましょう。目標を持つことの意義と、家族と人の絆の大切さについて語ります。

みうら・ゆういちろう / 1932年、青森市生まれ。2003年、次男・豪太とともにエベレスト登頂。当時の世界最高年齢登頂記録(70歳7カ月)樹立。08年には75歳で2度目、13年には80歳で3度目のエベレスト登頂を果たし、世界最高年齢登頂記録を更新した。

分科会

前半 / 13:00～14:30 (1と2は同時時間帯に開催します。どちらか一方をお選びください。)

1 「食べて健康」

健康寿命の延伸には、食生活が大きな役割を果たします。年齢を重ねても健康であり続けるためには、どのような食卓が望ましいのか。毎日の生活で心がけるべきポイントを考えます。

高田和子さん 国立健康・栄養研究所 栄養教育研究部 栄養ケアマネジメント研究室長

武藤智恵さん 「ベターホーム協会」常務理事

三浦宏子さん 国立保健医療科学院 統括研究官

コーディネーター：大村美香(朝日新聞編集委員)

2 「満足できる睡眠のひけつ」

ぐっすり寝て目覚めた朝は、気持ちがいいものです。しかし、日本人の10人に1人が不眠に悩まされています。健やかに眠る工夫や、不眠症の治療について、専門家に教わります。

三島和夫さん 国立精神・神経医療研究センター 精神保健研究所 精神生理研究部長

岡島 義さん 睡眠総合ケアクリニック代々木 臨床心理士

三橋美穂さん 快眠セラピスト

コーディネーター：大岩ゆり(朝日新聞科学医療部)

後半 / 15:00～16:30 (3と4は同時時間帯に開催します。どちらか一方をお選びください。)

3 「運動でもっと元気に」

運動によって若さをどこまで保てるのか。いつまでも自分の足で動くためにはどうしたらいいか。「ロコモ度テスト」の実演も交え、スポーツの健康効果を学びます。

有森裕子さん パルセロナオリンピック女子マラソン銀メダリスト アトランタオリンピック女子マラソン銅メダリスト

森谷敏夫さん 京都大学 大学院 人間・環境学研究所 教授

石橋英明さん 伊奈病院整形外科 部長 日本整形外科学会 「ロコモチャレンジ」推進協議会 委員

コーディネーター：田村建二(朝日新聞編集委員)

4 「女性と健康」

年齢を重ねながら、外見も内側も若々しく健康であるためにはどうすればいいのでしょうか。尿漏れ予防体操や、美しい姿勢を保つコツなどの実演も交えながら、アンチエイジングの最前線について学びます。

太田博明さん 山王メディカルセンター 女性医療センター長

高橋 悟さん 日本大学医学部 泌尿器科学系 主任教授

谷 英子さん ウォーキングインストラクター 骨格姿勢インストラクター

コーディネーター：岡崎明子(朝日新聞科学医療部)

お申し込み方法

郵便はがき・FAX・インターネット(パソコン・携帯電話)のいずれかでご応募ください。

・基調講演は
全員参加できます。

・分科会は
1または2、3または4の、
合計二つにご参加できます。

【はがき】郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、職業、希望分科会(1または2、3または4から計二つを選択)、希望人数(最大2名まで)を明記し、下記までお申し込みください。また、講師への質問がありましたらお書きください(質問の宛先として基調講演または分科会番号を明記)。

〒100-6617 東京都千代田区丸の内1-9-2 グラントウキョウサウスタワー17階 株式会社シータイム内「健康・医療フォーラム」事務局係

【FAX】03-6256-0411 ※「健康・医療フォーラム」事務局係と明記し、はがきと同様の内容をお書きください。

【インターネット】<http://www.asahi.com/e-post/>
【応募締め切り】1月18日(土)当日消印有効
(FAX・インターネットは24:00まで)

【お問い合わせ】TEL.03-6256-0409
(10:00～17:00、土・日・祝日を除く)

※抽選で1,000名様に招待状をお送りします。※当選者の発表は招待状の発送をもって代えさせていただきます。※お預かりした個人情報、招待状の発送・ご連絡のみに使用いたします。

↓ 携帯電話はこちらから

