

# 平成24年度 生活習慣病予防セミナー実施要領

## 1 趣旨

会員に対する生活習慣病予防に関する講演、指導等を主体としたセミナーを開催することによって、会員が自分の生活習慣を見直し、自分の力で生活習慣病等を予防することができるように支援する。

## 2 実施主体

財団法人山口県教職員互助会

## 3 受講対象者

会員及び配偶者

## 4 開催日、開催場所及び受講定員

開催日	開催場所	受講定員
8月8日(水)	山口県総合保健会館(多目的ホール)	350人

## 5 実施内容

時間	内容
9:10～9:40	受付
9:40～9:50	あいさつ・諸連絡
9:50～11:20	講演『心もからだも健康も「体温」で決まる』 西原研究所所長(医学博士)西原克成さん
11:20～11:30	休憩
11:30～12:00	講演『栄養バランスのとれた食事』 山口県健康づくりセンター(管理栄養士)西尾こず恵さん
12:00～13:00	休憩
13:00～14:30	講演『～笑う門には福来たる～思いっきり笑うと元気になれます』 落語家(三代目)林家染二さん
14:30～14:45	休憩
14:45～16:00	講演『健康体操』 山口県健康づくりセンター(健康運動指導士)佐伯義明さん

## 6 申込方法

別紙「生活習慣病予防セミナー受講申込票」により申込みこと。

## 7 その他

- 受講希望者が定員を上回る場合は、次の順番により優先順位を付するものとする。
  - 受講歴のない者
  - 受講歴のある者のうち受講年が古く、生年月日が早い者
- 県立学校等、県の所属機関に所属する者のサービスの取扱いは、職務専念義務免除となるが、その他の者は市町教育委員会など各所属団体のサービスの取扱いによるものとする。

## 生活習慣病予防セミナー受講申込票

平成24年（2012年） 月 日

財団法人山口県教職員互助会理事長 様

所属コード	
所属名 所属長名	職印
TEL	
担当者氏名	

平成24年度生活習慣病予防セミナーの受講希望について

このことについて、下記のとおり受講希望がありましたので、生活習慣病予防セミナーを申込みます。

記

№	職員番号	受講希望者	
		氏名	配偶者氏名（会員でない場合記入）
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

※ 受講希望者が多い場合は、コピーして使用してください。

# 生活習慣病予防セミナー開催

生活習慣病は自覚症状の出にくい病気の代表格です。

当セミナーでは、生活習慣病の予防に関する講演、指導等を行います。  
会員のみなさまが自分の力で生活習慣病を予防していただき、生涯にわたって健康で明るい日々を送って行くことができるよう、普段の生活を見直していただければ幸いです。



1 受講対象者 会員及び配偶者

2 開催日時等

開催日	開催場所	受講定員
8月8日(水)	山口県総合保健会館(多目的ホール)	350人

3 内容

時間	講演内容	講師
9:50～11:20	心もからだも健康も「体温」で決まる	西原研究所所長 (医学博士) 西原 克成 さん
11:30～12:00	栄養バランスのとれた食事	山口県健康づくりセンター (管理栄養士) 西尾 こそ恵 さん
13:00～14:30	～笑う門には福来たる～ 思いっきり笑うと元気になれます	落語家 (三代目) 林家 染二 さん
14:45～16:00	健康体操	山口県健康づくりセンター (健康運動指導士) 佐伯 義明 さん

4 申込方法

すみやかに各所属の事務担当者へ受講の申し出をしてください。

なお、受講定員を上回る希望者があった場合には優先順位により決定し、受講の可否については6月下旬頃に所属あてに通知します。

5 昼食

昼食については、各自で御準備ください。

セミナー当日の朝、業者によるお弁当(特別な生活習慣病予防食弁当ではありません。)の注文受付を行う予定ですので、希望される方は御利用ください。



6 その他

会場スペースの関係上、『健康体操』においては、軽い体操しか出来ませんが、会場施設内には、「健康チェックコーナー」や、楽しみながら健康について学べる「健康プラザ」等がありますので、セミナー終了後に体験していただくことが出来ます。(別添の『健康プラザ』のパンフレット参照)



7 問合せ先

山口市滝町1-1  
財団法人山口県教職員互助会  
TEL 083-933-4777



西原研究所所長（医学博士）

## 西原 克成（にしはら かつなり）さん



### ● 講演テーマ

#### 心もからだも健康も「体温」で決まる

某大学の精神神経科の教授と体温について話をしたことがありました。「活動期の感染症を除くほとんどの免疫病患者は低体温ですね。」と私が言うと、「統合失調症もうつ病も慢性疲労も神経症も精神科の患者さんはみな一様に低体温です。」とのことでした。精神神経活動や心の活動と体温は密接不可分の関係にあるのです。一般に低体温の人は、子供も含めて自家中毒や風邪を引きにくい、にもかかわらず、睡眠障害や不活発や不調を訴える傾向があり、血液疾患を患うことも多いのです。

体温とは正常に活動しているミトコンドリアのつくりだす温熱エネルギーです。統合失調症は体壁系神経・筋肉系のミトコンドリアの障害で、体壁脳系細胞（＝ニューロン）の細胞内感染症によってミトコンドリアがダメになっていると思われます。片頭痛は冷えた腸の酸素不足でも内臓脳の細胞内感染症でも起こると考えられ、これが過ぎると「うつ病」になります。さらに、腸を冷やして腸の筋肉・神経のミトコンドリアが死んでしまうと、内臓脳のミトコンドリアも崩壊し、代謝がうまくいかなくなります。これが、今、日本とアメリカに多い「アルツハイマー病」です。日本では冷やしすぎたビール（4℃）、アメリカでは毎食後に食べる大量のアイスクリームが深く関与しているものと考えられます。

### ● 主な著書

「顔の科学」（日本教文社）、「内臓が生みだす心」（NHKブックス）、「免疫力を高める生活」（サンマーク出版）、「これだけで病気にならない」（祥伝社新書）、「顔と口腔の科学」（医歯薬出版） 等

## 平成24年度生活習慣病予防セミナー

落語家

## （三代目）林家 染二（はやしや そめじ）さん



### ● 講演テーマ

～ 笑う門には福来たる ～

#### 思いっきり笑うと元気になれます

ことばが笑顔でゆったり、そして心がほっこり。  
たった一度の出会いで覚えられてしまう人はいる。  
その人が語る言葉には、強くて優しい力があります。

### ● 出演番組

NHK大阪放送局40周年記念「時の詩」・「BS落語特選」  
日本テレビ「笑点35周年記念新春スペシャル」 他 多数出演

### ● ご紹介

芝居噺と共に滑稽噺を得意とし、パワフルな高座で幅広い客層を集めている。上方落語会において、過去最短の芸暦で文化庁芸術祭優秀賞を受賞するなど、上方落語の次世代を担う正統派として注目を集めている。また、1991年上岡演劇祭（上岡龍太郎氏主宰）敢闘賞、1998年市川猿之助歌舞伎ワークショップ猿之助賞、1999年龍谷奨励賞（龍谷大学校友会）を受賞している。キャッチフレーズは「上方落語界の中村橋之助」  
趣味は演劇鑑賞。特技は日本舞踊。





健康クイズ2では  
「食事バランスチェック」もできます!

1 食事バランス  
チェックを  
選ぶと、1日の「食事  
バランス」を  
コマの傾きで  
チェック  
できます。  
※結果を印刷  
できます。



2 ダビンチくんを  
さわると食事に  
関するクイズに  
チャレンジ  
できます。



体験しよう ~キッズサーカス~

運動 簡単な体力チェック

マジシャンのカード・・・光に対する反応の速さ  
やわらかパンダ・・・身体のやわらかさ  
耳すましのライオン・・・音に対する反応の速さ  
バランスピエロ・・・バランス能力  
モンキーランチ・・・棒につかまって  
ぶら下がり続ける時間、  
うでの力  
走れシマウマ・・・エアロバイクで簡単な運動、  
自分の体力を知る

休養 リラックス体験

リラクジウムの椅子(2台)・・・心地良い音と振動が  
こころをいやしてくれます。  
香りのコーナー・・・香りを楽しむことができます。

利用案内

- 入館料 / 無料
- 開館時間 / 9:00~17:00  
(ただし、入館は16:30まで)
- 休館日 / 祝日、年末年始  
※団体利用の場合は、事前に電話でご連絡ください。

交通案内

- バス / 大橋下車 徒歩3分  
葵下車 徒歩5分
- タクシー / 新山口駅より20分  
湯田温泉駅より6分



問い合わせ

(財)山口県健康福祉財団  
山口県健康づくりセンター

山口県 山口市吉敷下東三丁目1-1  
山口県総合保健会館内

TEL 083-934-2200

FAX 083-934-2209

web <http://www.hwy.or.jp/center/>

mail [info2@hwy.or.jp](mailto:info2@hwy.or.jp)



# 健康プラザ

見て聞いて

学んで

体験!

山口県健康づくりセンター

「健康プラザ」は、  
栄養・運動・休養を中心に、  
ゲーム感覚で楽しみながら  
健康について  
学習することができる  
施設です。



※平成23年3月には、小学校低学年が理解できるレベルのクイズを追加するなど、子どもから大人まで、より楽しく健康学習が出来るよう、幅広い年齢層の方に対応できる環境を整えました。

見て聞いて

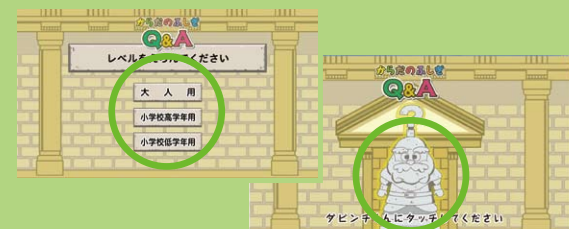
映像を見て、聞いて学ぶ

「ジオラマ劇場」「ダビンチのザけんこう」等の映像をみて健康づくりについて学べます。  
「性についてのテレホンQ&A」では、性についての質問に電話で答えてくれます。

学んで

「健康クイズ」にチャレンジ

健康プラザカードを使って各項目ごと(健康クイズ1~7)のクイズを解いて、健康について学ぶことができます。(クイズは、3つのレベル「小学校低学年用・小学校高学年用・大人用」から選択でき、ダビンチくんを触るとスタートします。)



※結果を印刷できます。(クイズ集計8)



# 見て聞いて

映像を見て、聞いて学ぶ



1 ジオラマ劇場  
私たちのからだのふしぎ



2 ダビンチのザけんこう



3 こころの映像



4 いのちの映像



5 性についての  
テレホン  
Q&A

# 学んで

「健康クイズ」にチャレンジ



1 健康クイズ1 [3台]  
私たちのからだのふしぎ



2 健康クイズ2 [6台]  
食生活をチェックしよう



8 健康クイズ集計8  
「健康クイズ」集計コーナー

3 健康クイズ3  
楽しくからだを動かそう

4 健康クイズ4  
心とからだを休めよう

5 健康クイズ5  
健康づくりは家庭から

6 健康クイズ6  
社会の中ではだれもが「主役」

7 健康クイズ7  
いのち 生命はたからもの

# 「健康プラザ」へようこそ!



# 体験!

## 運動

簡単な体力チェック



1 マジシャンのカード



2 耳すましのライオン



3 モンキーランチ



4 やわらかバンド



5 バランスピエロ



6 走れシマウマ

## 休養

リラックス体験



7 リラクジウムの椅子



8 香りのコーナー