



令和4年度
あいち健康プラザ

健康公開講座

「健康寿命の延伸」をテーマに各分野でご活躍の先生をお招きして、すぐに実践してみたい健康情報をお伝えします。「今、私たちができること」は何か考えてみませんか？

受講料
無料

会場 あいち健康プラザ プラザホール

定員 各講座 200 名
(先着順・事前予約制)

講座タイトル	講師	開催日時	動画配信期間
1 いつまでもよく見えるために ～加齢に伴う目の病気～	名古屋市立大学大学院医学研究科 視覚科学分野 准教授 平野 佳男 先生	7月16日(土) 10:30～12:00	7/23～8/23
2 安全で効果的な転倒予防 ～日常生活に取り入れたい運動～	愛知医科大学 学際的痛みセンター 准教授 井上 真輔 先生	8月20日(土) 10:30～12:00	8/27～9/27
3 睡眠で悩んでいませんか？ ～睡眠習慣と睡眠障害の正しい理解で今日から健康生活～	名古屋大学大学院医学系研究科 発達老年精神医学分野 准教授 岩本 邦弘 先生	9月10日(土) 10:30～12:00	9/17～10/17
4 その痛みリウマチ？関節リウマチの 診断・治療と意思決定の重要性	国立長寿医療研究センター 整形外科部 関節科 医長 渡邊 剛 先生	10月2日(日) 10:30～12:00	10/9～11/9
5 「食べる」ことから健康寿命を考える！ ～口や喉の衰えと健康寿命の関係～	朝日大学 歯学部 口腔病態医療学講座 摂食嚥下リハビリテーション学 准教授 谷口 裕重 先生	11月12日(土) 10:30～12:00	11/19～12/19
6 もっと知ろう！大腸がん ～予防・診断・治療について～	愛知県がんセンター 内視鏡部 部長 田近 正洋 先生	12月10日(土) 10:30～12:00	12/17～1/17

※講座タイトル、講師が変更になる場合があります。

※講座の開催状況については、あいち健康プラザのホームページでご確認ください。

HPはこちら▼

予約方法

Web・電話・FAX のいずれか

6月1日(水)より予約開始！(全6回)



Web

あいち健康プラザのホームページに健康公開講座の予約専用フォームがあります。健康公開講座の予約専用フォームに必要事項を入力後、送信してください。

電話

0562-82-0211 (代) に電話してください(休館日を除く)。
電話の受付時間は 9:30～17:00 です。
月曜日休館、月曜日が祝日の場合は、翌日の平日が休館日です。

FAX

チラシ裏面に必要事項を記入の上、0562-82-0228 に送信してください。

※定員になり次第、予約受付を終了します。受講いただけない場合のみ連絡いたします。

予約
不要

講座の
動画配信をします！

各講座の配信期間に、あいち健康プラザのホームページから動画視聴ができます(YouTube 動画配信)。都合のよいときに講座の内容を視聴できます！

※動画の複製や転用、二次利用はご遠慮ください。



あいち健康プラザ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者
公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課)

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

講座
1

7月16日(土) 10:30～12:00
動画配信期間 7月23日(土)～8月23日(火)

いつまでもよく見えるために
～加齢に伴う目の病気～

講師

名古屋市立大学大学院医学研究科
視覚科学分野 准教授

平野 佳男 先生

「かすんで見える」「ゆがんで見える」「眩しく感じる」など見え方に関する悩みはありますか？私たちは、情報の約80%を視覚から得ているといわれています。「よく見えること」は自立した生活を守るためにとても大切です。今回は、白内障や緑内障、加齢黄斑変性など加齢とともに起こりうる病気について、症状や治療法、日常生活で気をつけたいことをお伝えします。

講座
3

9月10日(土) 10:30～12:00
動画配信期間 9月17日(土)～10月17日(月)

睡眠で悩んでいませんか？
～睡眠習慣と睡眠障害の正しい理解で今日から健康生活～

講師

名古屋大学大学院医学系研究科
発達老年精神医学分野 准教授

岩本 邦弘 先生

睡眠には心身の健康に重要な役割があります。睡眠は年齢と共に変化し、睡眠不足や睡眠の問題が、日常生活を損ない、生活習慣病など様々な疾患を引き起こすことも知られています。特に最近では、睡眠と脳の老廃物との関係が注目されています。およそ4～5人に1人が睡眠の問題を抱えているといわれています。良質な睡眠のために何に気をつけ、どのように対処すれば良いのか、今日から実践できるポイントをご紹介します。

講座
5

11月12日(土) 10:30～12:00
動画配信期間 11月19日(土)～12月19日(月)

「食べる」ことから健康寿命を考える！
～口や喉の衰えと健康寿命の関係～

講師

朝日大学 歯学部 口腔病態医療学講座
摂食嚥下リハビリテーション学 准教授

谷口 裕重 先生

近年、平均寿命の延伸に伴い健康寿命との差が拡大しています。この2つの寿命が乖離する一因として、口の衰えである「オーラルフレイル」が注目されています。オーラルフレイルが進行すると、嚥むこと・飲み込むことが困難となり、誤嚥性肺炎発症や要介護へ移行する恐れがあります。いつまでも美味しく食事をとるために、この機会に「食べる・飲み込む」ことを見直してみませんか？

受講される皆様には、下記の感染症対策にご協力をお願いいたします。

- ・マスクの着用が必須となります。マスクの着用がない場合は、受講をお断りさせていただきます。
- ・東玄関入口及びプラザホテル入口で検温を実施しております。
- ・館内での手指消毒をお願いいたします。
- ・受付時に体調チェックシートのご記入をお願いいたします。状況により、受講をお断りする場合があります。

講座
2

8月20日(土) 10:30～12:00
動画配信期間 8月27日(土)～9月27日(火)

安全で効果的な転倒予防
～日常生活に取り入れたい運動～

講師

愛知医科大学 学際的痛みセンター 准教授

井上 真輔 先生

歩き出しや立ち上がり時に、「いたたたた…」とつい声が出たり、膝や腰などをさすってしまったりしませんか。膝や腰などの痛みにより身体活動量が減ることは、転倒・骨折に繋がる可能性があります。転倒・骨折は、要介護や寝たきりの要因としてあげられています。今回は、痛みの対処法や、毎日の生活の中で転倒しないためにどのような運動を取り入れていけばよいかをご紹介します。

講座
4

10月2日(日) 10:30～12:00
動画配信期間 10月9日(日)～11月9日(水)

その痛みリウマチ？関節リウマチの
診断・治療と意思決定の重要性

講師

国立長寿医療研究センター
整形外科部 関節科 医長

渡邊 剛 先生

関節リウマチは、免疫の異常により関節に炎症が起こり、関節の痛みや腫れが生じ、骨や関節が破壊される病気です。早期発見・早期治療が重要で、かつ治療を継続する必要があります。女性は男性のおよそ4倍多く、発症年齢が上がってきており、30代から50代の発症が多いですが、高齢者の発症も増えてきています。適切な治療には患者自身の意思決定が重要となってきました。関節リウマチの症状や治療、生活での注意点などについて理解を深めましょう。

講座
6

12月10日(土) 10:30～12:00
動画配信期間 12月17日(土)～1月17日(火)

もっと知ろう！大腸がん
～予防・診断・治療について～

講師

愛知県がんセンター 内視鏡部 部長

田近 正洋 先生

大腸がんは、日本人で1番多いがんです。死亡数でも男性では3番目ですが、女性では1番多いがんになります。大腸がんは30代前半から増加して、高齢になるほど多くなります。大腸がんは早期に発見すれば治るがんです。また、予防も可能ながんでもあります。今回は、大腸がんをクローズアップして予防・診断・治療についてお話しします。

令和4年度 健康公開講座 FAX 予約用【あいち健康プラザで受講される方】
下記に必要事項を記入の上、あいち健康プラザ（FAX：0562-82-0228）に送信してください。

フリガナ		連絡先 (電話番号)
受講者氏名①		
フリガナ		() —
受講者氏名②		
講座タイトル	開催日時	受講希望の講座に ○をつけてください
1	いつまでもよく見えるために ～加齢に伴う目の病気～	7月16日(土) 10:30～12:00
2	安全で効果的な転倒予防 ～日常生活に取り入れたい運動～	8月20日(土) 10:30～12:00
3	睡眠で悩んでいませんか？ ～睡眠習慣と睡眠障害の正しい理解で今日から健康生活～	9月10日(土) 10:30～12:00
4	その痛みリウマチ？ 関節リウマチの診断・治療と意思決定の重要性	10月2日(日) 10:30～12:00
5	「食べる」ことから健康寿命を考える！ ～口や喉の衰えと健康寿命の関係～	11月12日(土) 10:30～12:00
6	もっと知ろう！大腸がん ～予防・診断・治療について～	12月10日(土) 10:30～12:00

※定員になり次第、予約受付を終了します。受講いただけない場合のみ連絡いたします。