

参加料無料 どなたでも参加できます。

県民健康セミナー

健康寿命、日本一を目指そう！～社会参画を図る～



日時

2025 11/9 日

宮崎県医師会館 2階研修室
13:30開演 ※Web併用

プログラム

内容

13:35～14:20

スポーツと栄養



宮崎県栄養士会 栄養ケア・ステーション担当理事
日高 知子氏



スポーツは健康を維持して暮らしを豊かにするといわれていますが、どのようなスポーツでもトレーニングや体力づくりは必須でありそれを効果的に行うには正しい栄養摂取は欠かせません。スポーツ栄養の基本は普段の食生活をきちんと行うことであり、三大栄養素の「炭水化物・たんぱく質・脂質」をバランスよく摂ることです。今回はアスリートから一般のスポーツを積極的におこなっている方々までの正しい栄養摂取についてお話しします。

14:20～15:05

明日の健康を守る第一歩



～肥満と肥満症の違いとは？～

古賀総合病院 内分泌代謝内科部長

松尾 崇 先生



日本において肥満症（BMI25以上）の割合は年々増加し、成人男性の約30%、成人女性の約20%が該当します。「肥満」はBMI25以上の「単なる状態」を指すのに対し、「肥満症」はさらに健康障害（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）を合併します。すなわち肥満が単なる状態であるのに対し、肥満症は治療の対象となる慢性疾患ととらえられます。肥満が心身に与える影響や、肥満症の治療の必要性について講演いたします。

15:10～15:55

骨から始まる健康寿命



宮崎大学医学部感覚運動医学講座 整形外科学分野教授

亀井 直輔 先生

骨粗鬆症は骨がもろくなる病気で、自覚ににくく骨折で初めて気づかれることも多いです。70歳以上の女性では約2人に1人が発症し、骨折は寝たきりや要介護の大きな要因となります。特に太ももの付け根や背骨の骨折は歩行や自立を奪い、健康寿命を縮めます。本講演では骨粗鬆症と骨折の怖さ、予防と治療について解説します。

お申し込み先

11月5日（水）までに①または②の方法でお申し込みください。

①下記の二次元コードからお申し込みください。

②①～④をご記入のうえ、下記申込先宛にハガキまたはFAXにてお申し込みください。

①本セミナー名、②参加者全員の氏名と代表者の電話番号、③現地参加とWeb参加の別

④視聴用URLの送付先アドレス（Web参加の場合のみ）



〒880-0023宮崎市和知川原1-101 宮崎県医師会学術広報課

お気軽にお問い合わせください。

TEL0985-22-5118(土日祝日を除く)

FAX0985-27-6550