



市民公開講座



健康寿命に足し算⁺引き算⁻

—復興には**まず健康**：循環器疾患・がん予防のためにできること

平成30年6月3日 日

参加費

無料

◆事前申込不要(先着300名)◆

時間

14:00-16:00 (13時開場)

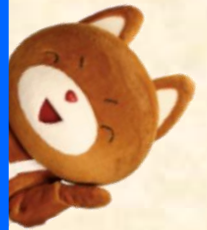


場所

熊本県民交流会パレア パレアホール
熊本市中央区手取本町8-9

スケジュール

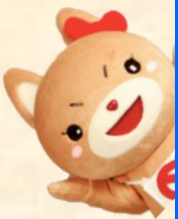
講演 1	私は脳卒中にならない人を増やしたい —経験者としてお伝えしたいこと— 三井住友海上あいおい生命保険会社、日本脳卒中協会理事	川勝 弘之氏
講演 2	脳卒中と認知症 —予防に勝る治療なし— 熊本市市民病院 首席診療部長 (神経内科)	橋本 洋一郎氏
講演 3	私たちはどうすれば健康な体を維持できるのか たかの呼吸器内科クリニック 院長	高野 義久氏
講演 4	1日5分、カラダの引き締めかた教えます 熊本大学システム学研究センター 教授	都竹 茂樹氏
講演 5	受動喫煙のない健康な社会を作ろう —加熱式タバコ情報も含めて— 九州看護福祉大学 教授	川俣 幹雄氏



主催 くまもと禁煙推進フォーラム、日本禁煙学会熊本県支部、日本脳卒中協会熊本県支部
共催 三井住友海上あいおい生命保険株式会社、全国健康保険協会熊本支部
ファイザー株式会社、ブリストル・マイヤーズ スクイブ株式会社

後援 熊本県、熊本市、熊本県医師会、熊本市医師会、熊本県歯科医師会、熊本県薬剤師会
熊本県看護協会、熊本県栄養士会、熊本県保険医協会、熊本県健康を守る婦人の会
糖尿病教育ネットワークKUMAMOTO、日本禁煙学会

事務局 くまもと禁煙推進フォーラム ファックス 0965-32-2729/メール kumamototff@gmail.com



スマホやインターネットから得られる健康情報

脳卒中の予防と克服



脳卒中予防十か条／脳卒中克服十か条
日本脳卒中協会 <http://jsa-web.org/>

運動のコツはコチラ



「ボディデザイン筋トレver.3」を動画で紹介
Youtube動画 <http://goo.gl/MYefZ>

禁煙に関するチラシや資料



「禁煙資料館 熊本」で検索
<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/shiryo.html>

禁煙外来はどんなところ？



ファイザー株式会社
「すぐ禁煙」で検索
<http://sugu-kinen.jp/>

禁煙外来を探すには



「禁煙外来 熊本」で検索
<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

LINE®スタンプを送って 大事な人の禁煙を応援



このスタンプを使ってメッセージを送信して
いけば、禁煙を応援できます

禁煙飲食店の利用や報告 「きれいな空気くまもとプロジェクト」



きれいな空気
くまもと



完全禁煙の飲食店をGoogleマップも紹介
Facebook「きれいな空気くまもと」

受動喫煙の予防



受動喫煙とその対処法について解説

「受動喫煙の解説 熊本」で検索

<http://square.umin.ac.jp/nosmoke/shs.html>