

# 参加者募集



# 健活

## おおさかセミナー 2022

10~12月・3テーマ



参加  
無料

オンデマンド  
配信

### Webにて受付

セミナーの詳細・  
お申し込みはこちら



健活おおさかセミナー2022 検索

主催 大阪府

後援 独立行政法人労働者健康安全機構大阪産業保健総合支援センター / 一般社団法人大阪府医師会 / 一般社団法人大阪府歯科医師会  
全国健康保険協会大阪支部 / 健康保険組合連合会大阪連合会 / 健活おおさか推進府民会議

事務局 一般財団法人日本予防医学協会西日本事業部



# 健活おおさかセミナー

10～12月・3テーマ

10 健活10  
Osaka wellness action

健活10(ケンカツテン)とは  
生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、  
府民に取り組んでいただきたい  
「10の健康づくり活動」のこと。

申込開始日:9月14日(水)

※定員制限なし



日々の健康づくりの実践に役立つ情報をオンデマンド配信します。  
健康に関する知識の向上や、ご自身の健康管理にぜひお役立てください。

第4回

10月14日(金)～10月30日(日)

申込期限  
10月13日(木)まで

## 自分の体を知り、がんを予防しよう

新型コロナウイルス・パンデミックにより、病院への受診控えが増え、人間ドック受診も中止となる中、がんの発見が遅れ、がんが進行、重症化する可能性が高くなっています。そのような中で、がんの発症を予測し、予防することの大切さについてお話しします。



大阪国際がんセンター  
成人病ドック科  
主任部長

向井 幹夫先生

第5回

11月11日(金)～11月27日(日)

申込期限  
11月10日(木)まで

## 健活のための歯周病ケア ～元気で長生きするために～

歯周病が及ぼす全身への影響について、予防のための口腔ケアのポイントなどをお話しします。



大阪府歯科医師会  
理事

柚木 求見先生

第6回

12月2日(金)～12月18日(日)

申込期限  
12月1日(木)まで

## 取り組みやすい運動「ストレッチング」

取り組みやすい運動として「ストレッチング」を紹介します。今回の動画では、静的なストレッチングを実践しています。反動をつけず、ゆっくり筋や腱(けん)を伸ばし、しばらくストレッチング姿勢を維持する運動方法です。



帝塚山学院大学  
人間科学部 食物栄養学科  
専任講師

新野 弘美先生

- お申込み後、登録メールアドレスに申込み完了メールが届きます。申込み完了メールが届かない場合は、お問合せ先へご連絡をお願いします。
- 本セミナーは、YouTubeの限定公開を利用して実施します。
- 参加費は無料です。ただし、インターネット接続費、通信費用等は参加者のご負担となります。
- 本セミナーは、おおさか健活マイレージ「アスマイル」のポイント対象となる健康イベントです。ご参加いただいた方は、アスマイルアプリ上で、「イベントQRコードを読み取る」か「イベント参加コード(20桁)を送信」いただくことで、抽選ポイントを取得することができます。 ※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。
- 申込者には見逃し配信のご案内を予定しています。

お問合せ先

一般財団法人 日本予防医学協会 西日本事業部

06-6362-9042 受付/平日9:00～17:00

osaka\_kenko\_keiei@jpm1960.org