

参加  
無料

オンデマンド配信



# けん かつ 健活



## おおさかセミナー

### 2023



7~9月・3テーマ

Webから  
カンタン申し込み

# 参加者募集

セミナーの詳細はこちら

健活おおさかセミナー 2023 🔍



主催：大阪府  
後援：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 /  
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 / 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：株式会社産経アドス



©Expo 2025

# 健活

おおさかせミナー

7~9月・3テーマ

申し込み開始日

6月14日

定員制限なし

各回 約30分

10 健活10

「健活10」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  
きたい「10の健康づくり活動」のこと。

くわしくは



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、自身の健康管理にぜひお役立てください。

第1回

## 働く世代からのフレイル予防

~もずやんと一緒に?! かんたんエクササイズ~

7月14日(金)~7月30日(日)

申込期限 7月29日(土)

「フレイル」は高齢者だけでなく40, 50歳代といった働く世代の方にも!  
「フレイル」を知って、もずやんと一緒にかんたんエクササイズで早めに「フレイル」  
を予防しませんか。



大阪公立大学  
都市健康・  
スポーツ研究センター 教授

よこやま ひさよ  
横山 久代 先生

第2回

## 知らなければ損する「週末太り」

~生活リズムが体重調節のカギ?! ~

8月11日(金・祝)~8月27日(日)

申込期限 8月26日(土)

「月曜日に体重がピークになる?!」休日に体重が増える“週末太り”など、体重が増えやすい時期や週末の体重変動をエネルギーバランスや時間栄養学の観点からわかりやすく紹介します。



国立研究開発法人  
医薬基盤・健康・栄養研究所  
国立健康・栄養研究所  
栄養・代謝研究部  
エネルギー代謝研究室 室長

よしむら えいいち  
吉村 英一 先生

第3回

## 脱・オーラルフレイル!

「お口トレーニング」していますか?

~子どもから高齢者まで「お口活動」復活作戦~

9月8日(金)~9月24日(日)

申込期限 9月23日(土)

コロナによる「マスク生活」「黙食生活」。子ども/現役世代/高齢者、全ての人の  
会話が減ってしまいました。運動不足は筋肉を衰えさせます。お口の筋肉も同じ。  
話すこと/噛むことによる「お口トレーニング」についてお話したいと思います。



大阪大学大学院歯学研究所  
インペーティブ・  
デンティストリー  
推進センター  
特任教授・招聘教授

そごう もとふみ  
十河 基文 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。
- 各回、見逃し配信のご案内を予定しています。

お問い合わせ先

株式会社産経アドス(大阪府健活おおさかせミナー 2023事務局)

☎ 06-6636-1036 受付: 平日 10:00 ~ 17:00 ✉ kenkatsu\_osaka2023@sankei-ados.jp