

Osaka
wellness
action

シリーズで開催！
ライブ配信&録画配信セミナー（全7テーマ）

健活 OSAKA セミナー 2020



共 催 大阪府、健活おおさか推進府民会議

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、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

事務局 一般財団法人日本予防医学協会 西日本事業部



参加費
無料



セミナーの詳細・お申し込みは
こちらから



【URL】<https://bit.ly/2JIyrfh>

健活OSAKAセミナー

検索



健活とは
健康で生き活きと仕事と
生活を充実させるために、
健康づくりを実践する活動
です



健康イベント参加ポイントをGET! ※3

大阪府 アスマイル

検索

※「アスマイル」アプリの登録が必要です

お申し込みに関する問い合わせ

一般財団法人日本予防医学協会 西日本事業部
Tel: 06-6362-9042
Mail: osaka_kenko_keiei@jpm1960.org

健活OSAKAセミナー

自宅等で、日々の健康づくりの実践に役立つ情報を気軽にご覧いただけるオンラインセミナーです。ぜひ自宅時間を有効活用していただき、健康に関する知識の向上や継続したご自身の健康管理のために役立てください。

参加申し込みは下記のQRコードを読み取り、それぞれの申込フォームからお申込みください。

所要時間：60分/回 定員：100名/回

※2月と3月のセミナー申込開始時期は令和3年1月5日(火曜日)からです。



L I V E 配 信

11/21(土)10:00～

眠って元気に

知っておきたい睡眠の基礎知識

関西電力病院 睡眠関連疾患センター
センター長

立花 直子 氏



12/4(金)19:30～

おいしく食べて体メンテナンス

-食事から作る健康-

相愛大学人間発達学部発達栄養学科 准教授
料理研究家・管理栄養士

杉山 文 氏



12/11(金)19:30～

月経トラブル・子宮の病気

— 相談しよう!GO TO 産婦人科 —

泉大津市立病院 周産期センター長
産婦人科

西尾 順子 氏



12/12(土)10:00～

防ぎたい・見つけたい

あなたのための乳がん予防

あなたに合った乳がん検診の受け方、
自己チェックの仕方をお伝えします

一般財団法人日本予防医学協会
産業医

佐々木 由希世 氏



1/20(水)19:30～

すべては腸の健康から

今日から始める健活・美腸活

正木クリニック院長
日本臨床内科医会常任理事
大阪府内科医会理事

正木 初美 氏



2/17(水)19:30～

フレイル予防で健康寿命を延ばそう!

“フレイル”は高齢者だけの問題ではありません。あなた
も今からフレイル予防に取り組みましょう。

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
身体活動研究部 部長

宮地 元彦 氏



3/13(土)10:00～

コロナに負けないメンタルの養い方 実践!心を整えるコツ

近畿大学 総合社会学部
心理系専攻 准教授

本岡 寛子 氏



録 画 配 信

録画配信に対応しているセミナーについては、1週間限定で後日視聴することができます。

セミナーの時間が合わない方など、録画配信の視聴を希望される方は、事前に右記QRコードからお申込みください。

※一部録画配信に対応していないセミナーがあります。



参加申し込みはこちら

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

※1 お申し込み後、登録メールアドレスに申し込み完了メールが届きます。申し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。

※2 参加費は無料ですが、インターネット接続費用、通信費用等は参加者にてご負担ください。

※3 アスマイルの健康イベントポイントを取得するには、QRコードを表示する(オンラインセミナーを視聴する)機器とQRコードを読み込む(アスマイルアプリを起動できる)機器の両方が必要です。