

体質改善と疾病予防のための

夜間健康講座

～病気の仕組みを学んで、病気にかからず元気な生活をおくりましょう～

本格的な長寿社会を迎え、毎日を健康でイキイキと過ごしたいとの願望が高まっています。特に長野県は、高齢化が10年先行している全国屈指の長寿県であり、元気に活動しながら長生きして、長く患わないで“コロリ”と亡くなる、“ピンピンコロリ(PPK)”という健康長寿県を象徴する言葉もあります。ところが、長野県に住む人達の間でも体を動かすことが少なくなり、また食生活の欧米化による糖質等の過剰摂取もおこっており、PPKが危うくなってきています。

そこで、体の体質改善や歳をとるとかかりやすい病気の予防のために、体の営み(生理学)の知識や病気の仕組みの理解が欠かせません。日常生活における、体に関する数々の疑問を題材に、科学的裏付けに基づいて、自分の体を教科書として、歳をとるとかかりやすい病気のしくみを判りやすく勉強します。

参加資格は高校生以上ならどなたでもご自由に参加できます。企業の社員教育として、また一般の方々には生涯学習としてお役立て下さい。皆様の多数のご参加をお待ちしております。

- 日時** 2013年9月4日(水)～2014年2月19日(水) 全12回
原則として第1・3週の水曜日 午後6:00～7:30
- 場所** 信州大学松本キャンパス 旭総合研究棟9階 講義室A・B
松本市旭3丁目1番1号
- 参加費** 無料
- 対象者** 高校生以上ならどなたでもご自由に参加できます！
- 主催** 公益財団法人 信州医学振興会
- 共催** 信州大学医学部
- 後援** (株)テレビ松本ケーブルテレビジョン (随時放映予定)
- 内容** 「体質改善と疾病予防のための夜間健康講座」

回数	月日	テーマ	講師
第1回	9月4日	脳の働きについて	大橋俊夫 教授 (生理学)
第2回	9月26日	認知症(若年性と老年性)	池田修一 教授 (内科学第三)
第3回	10月2日	心臓の働きについて	大橋俊夫 教授 (生理学)
第4回	10月16日	不整脈と心筋梗塞	池田宇一 教授 (循環器内科)
第5回	11月6日	心の働きについて	大橋俊夫 教授 (生理学)
第6回	11月20日	老年期うつ病	天野直二 教授 (精神科)
第7回	12月4日	ホルモンの働きについて	大橋俊夫 教授 (生理学)
第8回	12月18日	肥満と糖尿病	駒津光久 教授 (糖尿病・内分泌代謝内科)
第9回	1月15日	腎臓・膀胱の働きについて	大橋俊夫 教授 (生理学)
第10回	1月29日	夜間頻尿と女性骨盤低疾患	西澤 理 教授 (泌尿器科学)
第11回	2月5日	健康と元気の源について	大橋俊夫 教授 (生理学)
第12回	2月19日 (予定)	私の研究・教育哲学(最終講義予定)	大橋俊夫 教授 (生理学)



【旭総合研究棟】

会場は、[信州大学正門（信州大学前バス停すぐ前）](#)を入れて直進、上記写真の【旭総合研究棟】9階の講義室A・Bです。

バスの場合

JR松本駅東口を出て右前方「アリオ」1階、松本バスターミナルのり場1から「信大横田循環線」または「浅間線」に乗車、信州大学前バス停下車。

自動車の場合

信州大学医学部附属病院外来駐車場をご利用下さい。（駐車券を会場までお持ち下さい。駐車割引券をお渡しします。）

申込方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。

◇FAXによるお申し込み（下欄の申込書にご記入ください）

◇ハガキによるお申し込み（下欄の内容をご記入ください）

◇メールによるお申し込み（下欄の内容をご記入のうえ、sinkokai@shinshu-u.ac.jpまで）
 随時受付しておりますが、受講票は発行いたしません。席数（200名程度）に限りがございますので、お早めにお申し込み下さい。

なお定員になり次第申込を締め切らせていただきます。

申込先

公益財団法人信州医学振興会（信州大学医学部内）
 〒390-8621 松本市旭3-1-1
 FAX：0263-37-3080
 E-mail：sinkokai@shinshu-u.ac.jp

高校生以上ならどなたでも
 ご自由に参加できます！

公益財団法人信州医学振興会 行
 FAX：0263-37-3080

夜間健康講座参加申込書 ～病気の仕組みを学んで、病気にかからず元気な生活をおくりましょう～

機関名・所属名		職業	
氏名		年齢	
住所	〒		
TEL		FAX	
備考			

※個人情報夜間健康講座運営のみに使用いたします。

ご不明な点は信州医学振興会までご連絡下さい。（連絡先TEL0263-36-7673 受付時間：平日9：00～16：00まで）