

令和元年度秋田大学公開講座

# 健康寿命を延ばす生活習慣のヒント

本県では、県民が生涯にわたって心身ともに健やかで、生きがいを持って暮らすことができる健康長寿あきたの実現を目指しています。

本講座では、秋田県の健康に関する現状を踏まえながら、県が掲げる「健康寿命日本一」の実現に向けて個人レベルで努力可能な生活習慣を整えて健康寿命を延ばすためのヒントを看護学の視点から4回に渡ってお伝えします。

◎第1回 10月30日(水) 18:00～19:30

【健康寿命とは？ / 健康寿命を延ばす「食」のワンポイントアドバイス  
～秋田の豊かな食文化を活かそう～】

医学部保健学科 地域生活支援看護学講座 講師 長岡 真希子

◎第2回 11月6日(水) 18:00～19:30

【健康寿命を延ばす「タバコとアルコールとの付き合い方を考える」  
ワンポイントアドバイス】

医学部保健学科 地域生活支援看護学講座 講師 熊澤 由美子

◎第3回 11月13日(水) 18:00～19:30

【健康寿命を延ばす「運動」のワンポイントアドバイス  
～頭と体を同時に動かして認知機能を鍛えよう～】

医学部保健学科 地域生活支援看護学講座 助教 藤田 智恵

◎第4回 11月20日(水) 18:00～19:30

【健康寿命を延ばす「排泄」のワンポイントアドバイス～腸活のすすめ～】

医学系研究科附属地域包括ケア・介護予防研修センター 助教 佐藤 亜希子

《会場》 カレッジプラザ (明德館ビル2階)  
秋田市中通2丁目1-51

《定員》 30名 (要申込)

《対象》 どなたでも ※定員に達し次第締切といたします。

《受講料》 無料



《申込締切日》 10月16日 (水)



秋田大学

お申込み・お問い合わせ

地方創生・研究推進課 TEL: 018-889-2270

秋田大学 HP: <http://www.akita-u.ac.jp>

