

# 暮らしから始める 健康セミナー in さいたま

2021年

# 2/11

[木・祝]

【開催】13:30～16:30 【受付】13:00

ソニックシティホール 国際会議室

定員 100名 参加費 無料

- 会場へお越しになれない方へ ●  
希望者 限定配信  
後日 動画聴講できます!



こんな方におすすめ!

- \*医療に頼らず、いつまでも健康で長生きしたい方・冷え性でお悩みの方
- \*省エネで健康に暮らせる暖かい家づくりにご興味のある方
- \*家の寒さでお悩みで、住宅の新築やリフォームをご検討中の方

## 講演1

### 「冷え」をとり、病気しらずの健康生活

～身体を温めて、コロナに負けない免疫力アップ法～

「主治医が見つかる診療所」にレギュラー出演中

(一社)ロングライフ・ラボ 理事  
イシハラクリニック副院長、内科医 **石原 新菜先生**

体の冷えをとり、なるべく医師に頼らず、自然治癒力を高める秘訣をお伝えします。

- \*体の冷えが健康に与える影響と対処法
- \*自然治癒の力で病気を治す
- \*病気になりにくい健康法 など

帝京大学医学部卒業。同大学病院で2年間の研修医を経て、現在父、石原結實医師のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気治療にあたって。クリニックでの診察の他、講演、テレビ・ラジオ出演など幅広く活躍中。執筆活動にも積極的で、著書は30冊を超える。



## 講演2

### 健康と命を守る断熱住宅

～住宅の断熱不足が健康に与える影響と対策～

(一社)ロングライフ・ラボ 代表理事  
一級建築士、省エネ建築診断士 **清水 雅彦氏**

家の寒さが健康に与える影響、健康を維持できる断熱性能の見極め方をお伝えします。

- \*家が寒いとこんなに危ない!
- \*住宅の保温性と健康の関係
- \*健康を保つための住まいづくり

大手建材メーカーに在籍中に高気密高断熱住宅の普及啓蒙活動とともに、工務店への支援、指導、エンドユーザーへの提案活動を行う。現在は「快適で健康に良い、でも燃費の良い住宅」の設計サポートに携わる傍ら、各方面にて健康省エネ住宅の普及啓蒙活動に邁進中。



## 特別企画

### 断熱住宅に住んでいる方の声

実際に断熱住宅にお住まいの方を交えてトークセッションを行います。

コーディネーター

清水 雅彦氏

特別ゲスト

石原 新菜先生

健康・省エネ住宅の居住者様

実際は  
どうなの?

\*健康・省エネ住宅にお住まいの方の  
生の声が聞けます!

\*内容は予告なく変更することがございます。

お申込み & お問い合わせ先は、裏面をご覧ください。

【主催】 一般社団法人ロングライフ・ラボ

【後援】 埼玉県、さいたま市、埼玉新聞社、テレビ埼玉、一般社団法人環境未来フォーラム、とうきょう健康・省エネ住宅推進協議会、さいたま家づくりネットワーク

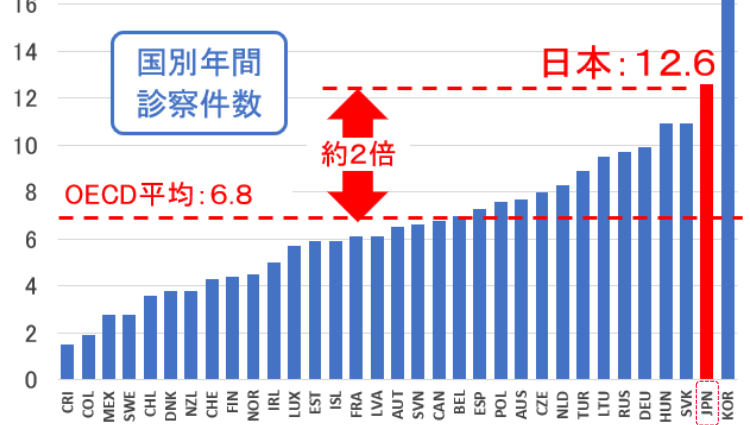
# 暮らしから始める健康セミナーinさいたま

セミナーでお伝えしたいこと

## 自然治癒力・免疫力を高めて 医師に頼らない健康生活を

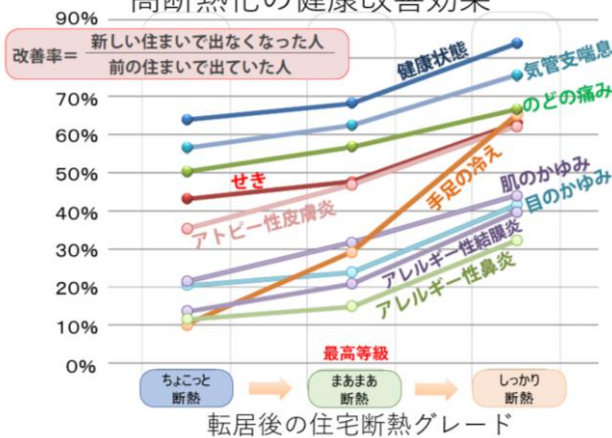
日本人は世界平均の2倍も病院に通っており、日本の社会保険制度は崩壊の危機を迎えています。石原新菜先生からは、日本の医療業界の実情や、体の冷えが健康に与える影響と対策、なるべく医師に頼らず、自然治癒力(免疫力)を高める秘訣をお伝えします。

件/年) **日本人の病院通いは世界平均の約2倍!**



出典: OECD DATA Doctor's consultationsより各国のデータを用いて独自に作成

## 高断熱化の健康改善効果



出典: 近畿大学 建築学部 岩前研究室

## 寒い家は危険! 健康を守る断熱住宅とは?

近畿大学の岩前教授の調査によると、断熱性能の低い家からの転居では、転居先の断熱性能が高いほど健康改善効果ははっきりと表れることが分かりました。清水雅彦氏からは、家の寒さが健康に与える影響と、健康を維持できる断熱性能の見極め方などをお伝えします。

**日時** 2021年 **2月11日** (木・祝) **13:30~16:30** \*受付開始13:00~

**会場** ソニックシティホール 4階 国際会議室  
さいたま市大宮区桜木町1-7-5 TEL: 048-647-7722

**会場定員** 100名 (先着順) **参加費** 無料

**参加方法** ①当日来場 ・ ②後日の動画聴講 (人数制限なし)

①と②両方をご選択いただけます。 ※スマートフォンで視聴される場合は、通信料金が掛かりますのでご注意ください。

**お申込み** 下記QRコードもしくはURLよりお申込みください。  
※パソコンやスマートフォンなどをお持ちでない方は、電話(03-3916-2656)でのお申込みも可能です。

申込期限  
2021年  
2月5日(金)

「後日 動画聴講」  
希望の方も必ず  
お申込みください。



<https://forms.gle/ewFY4wjmTLBpm3C7A>



後日の動画聴講 (聴講希望者 限定配信) につきましては、聴講希望にお申込みいただいた皆さまへ、セミナー開催後に改めてメールで視聴方法についてご連絡いたします。



※コロナ感染症対策のため、定員は会場収容人数の約1/2にさせていただきます。また、ご来場の際は「マスクの着用」と、入室の際は「検温」と「手指のアルコール消毒」をお願いいたします。尚、必要に応じて保健所等公的機関へ参加者名簿を提供させていただく場合がございます。ご来場の皆様のご理解、ご協力の程、よろしくお申し上げます。  
※お預かりした個人情報、当シンポジウムの参加申込み手続きと今後開催するイベントのご案内に利用させていただきます。

問合せ先

一般社団法人ロングライフ・ラボ セミナー事務局宛

〒170-0012 東京都豊島区上池袋2-14-11 ☎ 03-3916-2656 ✉ info@longlife-lab.jp

