お医者さんと建築士さんが語る

健康セミナー in東京

参加費無料

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

基調講演

医学 「冷え」をとり、病気しらずの健康生活

～身体を温めて、病気に負けない免疫力アップ法～

医師・石原内科クリニック院長
イシハラクリニック副院長 **石原 新菜 先生**

ここを聞いてほしい！

- 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後2年間の研修医を経て、現在は父石原結實医師が院長を務めるイシハラクリニックにて、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いる。冷え治療、温め治療の専門医。クリニックでの診察の他、わかりやすい医学解説と、親しみやすい人柄で、講演、テレビ・ラジオ出演、執筆活動など幅広く活躍中。メディア出演は「主治医が見つかる診療所 」「めざましテレビ 」など多数。著書は「「体を温める」と子どもは病気にならない」など70冊を超える。一般社団法人ロングライフ・ラボの理事も務める。

建築 住宅の断熱不足が健康に与える影響と対策

一級建築士、省エネ建築診断士 とうきょう健康・省エネ住宅推進協議会会員
一般社団法人 ロングライフ・ラボ代表理事 **清水雅彦氏**

ここを聞いてほしい！

- 家が寒いとこんなに危ない！
- 住宅の断熱性能と健康の関係
- 健康を保つための住まいづくり

大手建材メーカー在籍中には、高気密高断熱住宅の普及啓蒙活動と工務店への支援、お施主様への提案活動を行う。その後の工務店勤務時代には、高性能住宅の価値を生活者に伝え、省エネで健康を維持増進できる“真の省エネ住宅”を多くの方々に採用いただく。“真の省エネ住宅”を普及させ、持続可能な社会を築くために、2019年4月一般社団法人ロングライフ・ラボを設立。ロングライフ・ラボでは、『住まい』のみならず、『健康』、『環境』のテーマも取上げ活動（調査研究・情報発信・政策提案など）し、持続可能な社会構築をめざしている。

日程 2026年2月5日(木) 14:00～16:30 (受付)13:30～

会場 府中市民活動センター プラッツ 第1会議室
〒183-0023東京都府中市宮町一丁目100番地
京王線府中駅南口から徒歩1分（駅直結）

参加費 無料

会場定員 70名（事前申込制・先着順）

お申込み 裏面のFAXまたはQRコードよりお申込みください。

※ 新型コロナの感染状況により、人数等の変更を行う場合がございます。

■主催／とうきょう健康・省エネ住宅推進協議会
■共催／有限会社石井工務店、株式会社狭山ハウジング、株式会社タカキ住宅事業部、みすゞ建設株式会社、株式会社リブラン
■後援／府中市、小金井市、一般社団法人 ロングライフ・ラボ

健康セミナーでお伝えしたいこと

医学 「冷え」をとり、病気しらずの健康生活

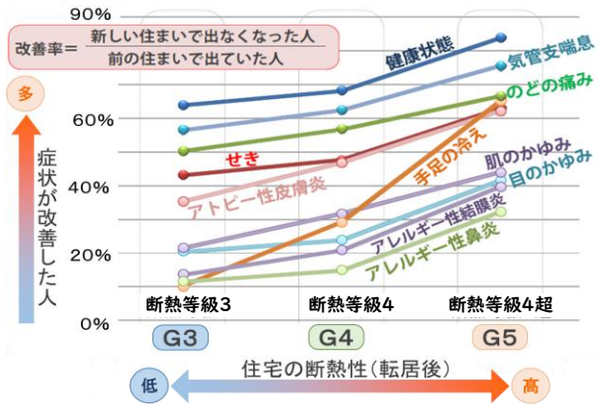
日本人の病院通いは世界平均の約2倍！

※出典：一般社団法人ロングライフ・ラボ
OECD・DATA 各国の最新データ(2018-2022)より作成

日本人は、平均で年11回も病院で医師の診察を受けており、これは世界平均の約2倍に相当します(OECD調べ)。通院回数が多いことも影響して、日本国民が1年間に使っている医療費は43兆円(2020年度/厚生労働省より)にのぼります。
石原新菜医師からは、体の冷えが健康に与える影響と対策、**自然治癒力（免疫力）**を高めて、なるべく医者や薬に頼らずに健康維持増進する秘訣をお伝えいたします。

建築 住宅の断熱不足が健康に与える影響と対策

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

断熱性能の低い家から高い家に転居すると、当初持っていた疾病やアレルギーなどの多くが改善され、断熱性能の高い家ほどその効果が顕著に表れるという調査結果があります。
建築編では、**住宅の断熱性と健康**との関係に詳しい一級建築士の清水雅彦氏が、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と見極め方**などをお伝えします。
これから住宅を新築、リフォームする方は特に必見です。

お申込み

【申込み締切】1月30日(金)

【FAXよりお申込みの方】以下をご記入のうえ、下記宛にお申込みください。
送信先：042-569-8212（とうきょう健康・省エネ推進協議会 事務局）

団体・会社 （個人のお客様はこちらは空欄で結構です。）	お名前　部署名/役職 様
	お名前　部署名/役職 様
住所	メールアドレス
TEL　FAX	セミナーのご案内元

お問い合わせ

TEL：042-566-2341
事務局/株式会社タカキ　担当：伏見
✉fushimi@takakigroup.net

【QRコードよりお申込みの方】

→PDFの場合はクリックできます。

※ご記入頂いた内容は、当シンポジウム運営のために把握するほか、事務連絡のために利用することがありますが、第三者に公開するものではありません。
※定員になり次第締め切りとさせて頂きますので、あらかじめご了承ください。 ※必ず人数分を正確に記載をお願いいたします

事務局記入欄	ご予約番号	

ご予約番号が書かれた状態で返信されたこの用紙は聴講券となりますので、必ず当日ご持参ください。