

# 暮らしから始める 健康セミナー in さいたま

2022 **2/19** 土

**13:30~16:00**  
【受付】13:00

**コルソホール**  
(浦和コルソ)

定員: **100名** ※事前申込制

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

## 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!

石原内科クリニック院長、イシハラクリニック副院長、内科医  
(一社)ロングライフ・ラボ 理事 **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いる。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

\*健康・省エネ住宅にお住まいの方の生の声が聞けます!

特別ゲスト

石原 新菜先生

健康・省エネ住宅の居住者様

セミナー後に  
質疑応答タイム  
を設けます。  
ぜひご参加ください!

お申込み & お問い合わせ先などの詳細は、裏面をご覧ください。

●内容は予告なく変更することがございます。また、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、イベント開催の中止や開催方法を変更させていただく場合がございます。予めご了承くださいませようお願い申し上げます。

【主催】一般社団法人ロングライフ・ラボ

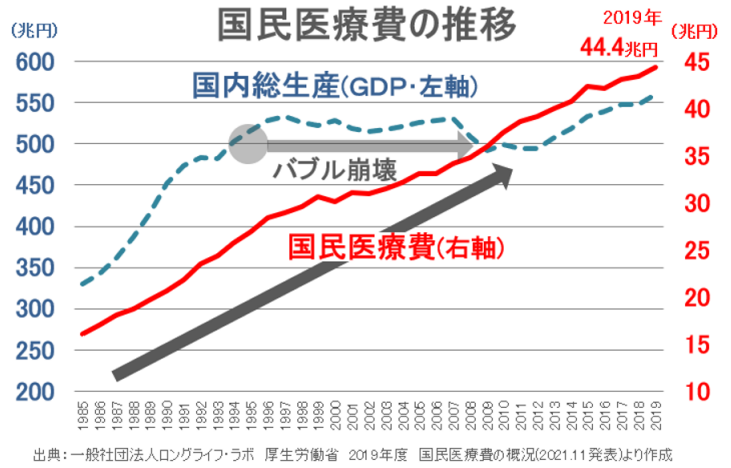
【後援】埼玉県、さいたま市、埼玉新聞社、テレビ埼玉、一般社団法人環境未来フォーラム、とうきょう健康・省エネ住宅推進協議会、さいたま家づくりネットワーク

# 暮らしから始める健康セミナーinさいたま

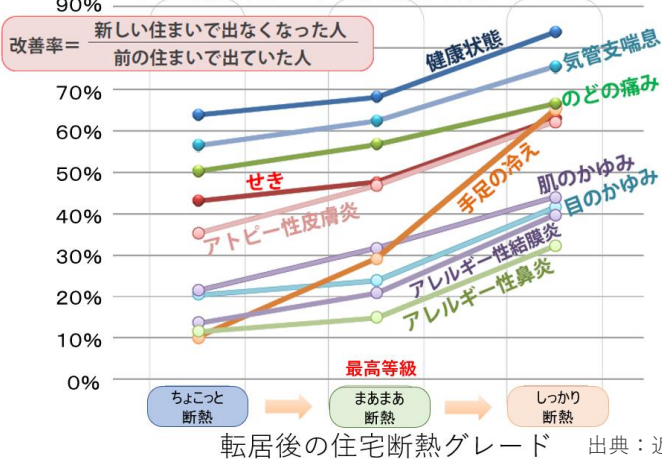
## セミナーでお伝えしたいこと

### 自然治癒力・免疫力を高めて 医師に頼らない健康生活を

年間の国民医療費はどんどん上がり、2019年には44.4兆円にまで達しています(厚生労働省より)。上がり続ける医療費を抑えるために、医療に頼らず健康維持することが社会的に求められています。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。



### 高断熱化の健康改善効果



### 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が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

2022年 2月 19日(土) 13:30~16:00

●受付開始13:00~

\*セミナー後16:00~16:30まで質疑応答タイムがございます。

会場

コルソホール (浦和コルソ7階)

埼玉県さいたま市浦和区高砂1-12-1

会場定員

100名(先着順)

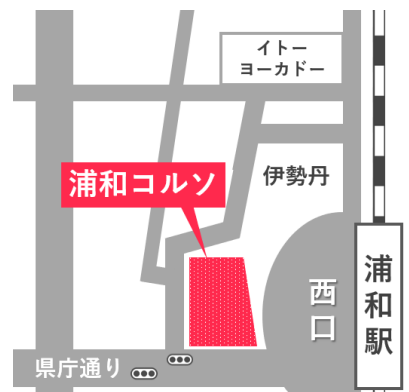
参加費

無料

お申込み

事前申込みとなります。

下記QRコードまたはURLよりお申込みください。



JR浦和駅西口駅前より徒歩1分

申込期限

2022年

2/17(木)



●お申込みフォームはこちら (Googleフォーム)

<https://forms.gle/Cp9tmvKQCvNFS4fv8>

※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(ロングライフ・ラボTEL:03-3916-2656)でのお申込みも可能です。

※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等へ参加者名簿を提供させていただく場合がございます。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご理解、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

※お預かりした個人情報について

・新型コロナウイルス感染拡大防止の対応策で、主催者側でご住所の把握が必要となります。(※会場に提出することはございません)

・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

