

平成30年度労働衛生週間講演会・第27回エンカレッジ推進セミナー

日時

2018. **10.3** 水

13:30~15:00

場所

森林総合研究所

2階大会議室

(TV会議にて支所等に中継あり)

講師

塚尾 晶子(つかお あきこ)氏  
(株)つくばウエルネスリサーチ 執行役員

# 科学的根拠に基づく 健康づくり

若い人にも必要な  
情報です!

- 超高齢化時代に突入した日本において、健康であることは、個人にとっての利益であると同時に社会貢献でもあります。生活習慣病予防（メタボリックシンドローム予防等）、介護予防で確実に効果（成果）をあげるためには、効果が確認された正しい方法である「科学的根拠に基づく健康づくり」が非常に重要になります。
- 生活習慣病や介護予防に有効である科学的根拠に基づく運動や食事プログラム等の具体的な対策、今から始めたい中高齢者の簡単若返り筋トレについて紹介いただきます。

みなさまのご参加お待ちしております！

講師プロフィール：塚尾 晶子（つかおあきこ）氏

(株)つくばウエルネスリサーチ 執行役員（筑波大学発ベンチャー企業）、看護師、保健師

主催（お問合せ先）職員課 (029-829-8171)  
ダイバーシティ推進室(029-829-8360)


 ダイバーシティ推進室  
Diversity Promotion Office