

毎 日 の 暮 ら し の 中 で

健康を創ろう

日時 平成24年11月17日(土) 14:00~16:30

入場無料

会場 金沢大学サテライト・プラザ

(金沢市西町三番丁16番地 金沢市西町教育研修館内)

進行 大竹 茂樹(金沢大学医薬保健研究域保健学系 教授)

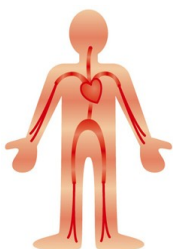
講演 1

若者の貧血について

森川 浩子

(福井大学医学部看護学科 講師)

若者(思春期)は、成人期よりも多くの鉄を必要としますが、鉄不足から貧血に陥っている中~高校生が約10~15%も存在します。思春期の子どもにダラダラした生活態度が見られたら、しかるのではなく、「貧血が起こっているかも」と考えることが問題解決につながります。福井県学校健診での貧血検査(2005~2012年)を示すとともに、福井・石川・富山(FIT)の食材による貧血対策メニューとして「ぶりのアクアパツァ」を紹介します。



講演 2

ライフスタイルと健康

規則正しい生活習慣の創り方

中林 美奈子

(富山大学大学院医学薬学研究部 准教授)

健康の維持には、昔から言われているように、食事、運動、睡眠に気をつけて規則正しい生活を送ることが基本です。人間は「動物」であり、規則正しい生活を送ることが前提でカラダが成り立っています。朝陽と共に起き、日暮れと共に寝る・・・そんな生活ができればいいのですが、現代社会では現実的ではありません。本講義では、現代社会における規則正しい生活習慣の創り方についてお話しします。



講演 3

肌の健康とスキンケア

皮膚の健康を維持するスキンケア

須釜 淳子

(金沢大学医薬保健研究域保健学系 教授)

皮膚は私達の体の内と外との境界をつくる臓器であり、直接自身の目で見て、手で触れることができます。色白、すべすべ、しっとり、ハリのあるお肌とはどのような皮膚でしょうか?皮膚の構造と役割を理解し、日々の生活の中で行っているスキンケアについて、一緒に考えてみませんか?



富山会場 「放射能を知る -正しく恐れ、賢く使うために」

日時: 10月20日(土) 14:00~16:30

会場: 富山駅前CiCビル3F 学習室(富山市新富町1-2-3)

お問い合わせ: 富山大学地域連携推進機構生涯学習部門

TEL 076-445-6956

石川会場 「長寿を目指す健康づくり」

日時: 10月27日(土) 14:00~16:00

会場: 金沢歌劇座 第6会議室(金沢市下本多町6-27)

お問い合わせ: 北陸先端科学技術大学院大学総務課総務係

TEL 0761-51-1111

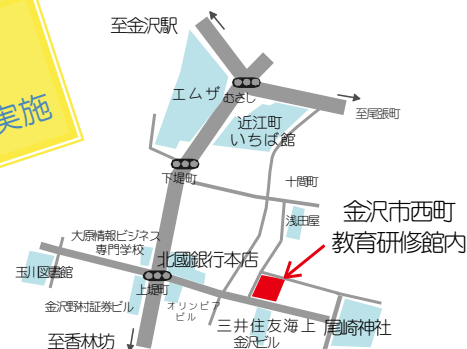
福井会場 「快適な睡眠と音楽のある暮らし」

日時: 11月18日(日) 14:00~16:30

会場: 福井大学アカデミーホール(福井市文京3-9-1)

お問い合わせ: 福井大学地域貢献推進センター

TEL 0776-27-8060

北陸発、知的探求の旅
北陸3県にて実施

[主催] 富山大学/金沢大学/福井大学/北陸先端科学技術大学院大学

[後援] 富山県教育委員会/石川県教育委員会/福井県教育委員会

[お問い合わせ] 金沢大学地域連携推進センター ☎920-1192 石川県金沢市角間町

TEL 076-264-5272~3 FAX 076-234-4045

E-mail kaihou@adm.kanazawa-u.ac.jp

【 サテライト・プラザ周辺図 】