

大阪市平野区医師会 主催

参加無料  
事前  
申し込み制

# いつまでも元気ですこやかに —健康寿命をのばそう—

## 平野区健康フォーラム2014

全国のランキングで下位にある大阪府の「健康寿命」。一般社団法人大阪市平野区医師会では健康寿命を縮める主な原因である「メタボリックシンドローム」と「ロコモティブシンドローム」についての理解を深め、健康増進を図るためのフォーラムを開催いたします。

一般社団法人 大阪市平野区医師会  
会長 中谷 正晴



### 健康寿命とは

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命から健康寿命を引くと、男性は約9年、女性は約12年となります。

# 9/27 (土)

13:30開演 (16:30終演予定)

会場 **天王寺都ホテル**

〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町1-2-8

定員 **400名**

天王寺駅より徒歩1分  
JR天王寺駅東口正面、地下鉄天王寺駅・近鉄大阪阿部野橋駅直結  
(地下鉄梅田駅・JR大阪駅から約18分)

司会:

**中西 ふみ子氏**  
(ラジオ大阪パーソナリティー)



### 第1部

講演

## 「私の太陽は、私です。」

～脊柱管狭窄症を乗り越えて～

**高石 ともや氏** (フォークシンガー)

昭和16年生まれ。北海道出身、京都市在住。41年「想いの赤いヤッケ」でフォーク歌手としてデビュー。その後「受験生ブルース」「陽気にゆうこう」などを発表。ギター1本で全国を歌い回る独特のスタイルを築く。35歳からホノルルマラソンに参加し、35回連続完走。40歳の時には日本初のトライアスロン大会で優勝するなど、「走る歌手」とも呼ばれている。「健康」「家族」などをテーマに講演活動にも力を注いでいる。



### 第2部

パネルディスカッション

## テーマ「健康寿命をのばそう」

〈パネリスト〉



**長谷川 利雄氏**  
(長谷川整形外科医院院長)



**池淵 元祥氏**  
(池淵クリニック院長)



**宮田 重樹氏**  
(宮田医院院長)

〈コーディネーター〉 **中西 ふみ子氏**

### 第3部

## ロコモ予防健康体操

～ロコモかしこもサビないで!

**リピート 山中氏**  
(笑いと涙の吟遊詩人)



主催：一般社団法人 大阪市平野区医師会 共催：大阪臨床整形外科医会(OCO)、産経新聞社 後援：NPO法人全国ストップ・ザ・ロコモ協議会  
協賛：旭化成ファーマ、エーザイ、MSD、小野薬品工業、科研製薬、昭和薬品化工、第一三共、大正富山医薬品、武田薬品工業、中外製薬、帝人ファーマ、日本臓器製薬、日本イーライリリー、久光製薬、ファイザー、三笠製薬、ヤンセンファーマ(五十音順)

## お申し込み方法

### ハガキ、ファクス、Eメールでお申し込みください。

ハガキがファクス、Eメールに①〒・住所②氏名③電話番号④参加希望人数を。ファクス、Eメールの場合は件名を「平野区健康フォーラム2014」と記入してください。先着順で参加証をお送りします。定員になり次第、締め切らせていただきます。 ※応募者の個人情報は、参加証の発送と運営事務局からの連絡のみに使用いたします。

ハガキ

〒556-8666(住所不要)産経新聞開発  
「平野区健康フォーラム2014」事務局

FAX

06-6633-2709

Eメール

forum@esankei.com

【お問い合わせ】 TEL.06-6633-6852(平日10時～17時/土・日・祝休み) 産経新聞開発「平野区健康フォーラム2014」事務局