

健康セミナー

参加費
無料

こんな方に
おすすめの
セミナーです！

- 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

医療

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。クリニックでの診察の他、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テレビ東京」「めざましテレビ(フジテレビ)」など多数。著書は「体を温める」と子どもは病気になるなど40冊を超える。

「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～

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**

- 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

ここを
聞いて
ほしい！

住まい

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ともに、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、様々な切り口から省エネ住宅の価値を伝え、健康を守るレベルの断熱住宅を多くの方々に採用いただく。現在、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。

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

一般社団法人 ロングライフ・ラボ代表理事 **清水 雅彦 氏**

- 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

ここを
聞いて
ほしい！

日程

2024年1月25日(木) 14:00~16:45 (受付)13:15~

会場

横浜市役所 1階 アトリウム
〒231-0005 神奈川県横浜市中区本町6-50-10

お申込み2次元バーコード

参加費 無料

会場定員 200名

募集期間:2023年11月13日~2024年1月24日

参加お申込み先:【Googleフォーム】

<https://forms.gle/fktnZejPBBZ7wec19>

※お預かりした個人情報は、セミナー申込手続き以外の目的では利用いたしません。

※定員になり次第締め切りとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。



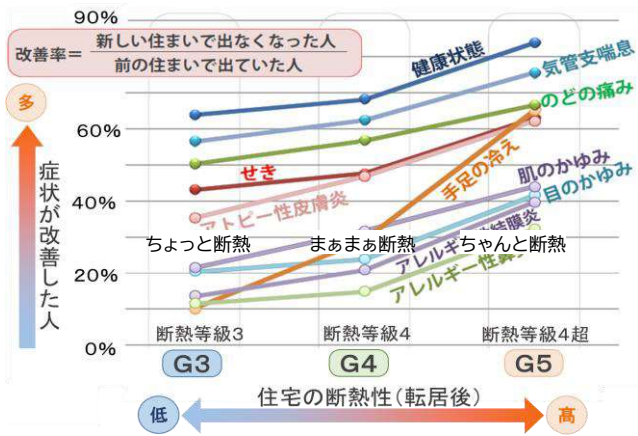
医療 「冷え」をとり、病気しらずの健康生活



■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。その内、公費と保険料で約38兆円が使われており社会保険制度が崩壊の危機を迎え、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。

住まい 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



■近畿大学の**岩前教授**は、断熱性能の低い家から高い家に転居した人たちの健康調査を実施しました。その調査によると、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結果となりました(左図)。図中、断熱性G3とG4を比較するとほぼ横ばいなのに対し、G4とG5を比較すると顕著な改善がみられます。このことから、国土交通省が定める最高等級の断熱等級4(G4)でも健康維持増進するには断熱不足なのが見えます。

■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。

セミナー会場・アクセスMAP

【電車】

みなとみらい線「馬車道」駅から・出入口直結
JR「桜木町」駅から・徒歩約3分
市営地下鉄「桜木町」駅方から・徒歩約3分

【バス】

最寄りのバス停「横浜市役所前」
「横浜市役所北プラザ」



お問い合わせ

【運営事務局】
マテックス株式会社
TEL:03-3916-1256
担当:安田・帯刀

mail:tatsunori-yasuda@matex-glass.co.jp

よこはま健康・省エネ住宅推進コンソーシアムによる
「お医者さんと建築士さんが語る健康セミナーinよこはま」
【FAX申込書】

※極力Googleフォームでのお申込みをお願いします。

<https://forms.gle/fktnZeJPBBZ7wec19>

難しい方は、FAXでの申込又はお電話での申込をお願い致します。

▽FAX申込フォーム

氏名(必須)	
メールアドレス(任意)	
性別(必須)	
電話番号(必須)	
年代(必須)	
カテゴリー <横浜市民/ 建設関連事業者/その他 のいずれか>(必須)	
ご意見(任意)	

上記申込フォームに必要事項を記載して、
下記FAX番号までお申し込み下さいませ。

【申込先】

事務局:マテックス株式会社

FAX:03-3916-2645 TEL:03-3916-1256