

道民生き生き第18回大会

今、あなたと共に歩む未来の大地を

誰もが生涯健康で、学び、自分らしく活躍できる社会の実現へ

令和7年 10月19日(日)

かでる2・7

札幌市中央区北2条西7丁目
(北大植物園前)

大会 開場11時／開演13時／閉会16時 入場料(税込) 一般 2,000円 学生 1,000円



挨拶・講話



ウェルネスによるまちづくり

秋元 克広 氏 札幌市長



2025年3月 札幌市と「札幌市における健康寿命延伸に向けた連携協定」を締結しました。

11時からブースにて野菜摂取目安量の測定会(札幌市ブース)、糖尿病・腎臓病はじめ健康生活にお役にたつ健康情報・資料や減塩醤油の増毛醤油(増毛町ブース)を数量限定ですが提供します。

講演

あなたの血液どろどろ？

5人にひとり 糖尿病 : 高血糖・疲れやすい・尿の回数増
 5人にひとりの成人 腎臓病、35万人 透析 : むくみ(朝起きた時のまぶた・手足)
 これら放置すると失明・透析・神経障害、足の壊疽(えそ)→切断、がん、感染症
 歯周病、水虫、認知症、骨粗しょう症、腎不全、尿毒症、脳卒中、心筋梗塞

西尾 妙織 氏 北海道大学病院 血液浄化部 教授

講演・実演

NHK「みんなで筋肉体操」の谷本先生 実演 シャキッと背筋を伸ばし颯爽と歩きましょう

今でしょ！運動・健康は筋肉から
体が変われば、心も変わる

健康美と健康寿命 女性も男性も 老いも若きも 無理なく鍛えましょう 運動不足は心・脳疾患、糖尿病などの生活習慣病、ロコモ、要介護を誘発 企業・団体の健康経営にも役立つ効果的な筋肉体操とは

谷本 道哉 氏 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授

元気タイム

さあ 上を向いて歩こう

笑いたくなくても、笑いましょう
免疫力アップ みんな元気に北海道

伊藤 一輔 氏 理事 日本笑い学会北海道支部長・医師

植田 美之 氏 北海道笑ってもいいんでない会運営委員(笑司)

講師と語る会(懇親会)

ゲスト 川島 沙耶 氏 ソプラノ歌手

大会終了後、引き続き講師の皆さまとの楽しい交流会です。

時間 16時30分～18時 会費 7,000円

会場 ホテルガーデンパレス2階孔雀 北1条西6丁目(道庁南側) TEL 011-261-5311

曲目 「坂の上の雲」よりStand alone 誰も寝てはならぬ 他

実行委員長
副実行委員長
司会
座長

理事 加森観光株式会社取締役会長
理事 株式会社アミノアップ代表取締役会長
理事 札幌大学客員教授
理事長 北海道大学名誉教授 医学博士

加森 公人 氏
小砂 憲一 氏
中田美知子 氏
吉木 敬 氏

主催

一般社団法人北海道健康医療フロンティア
TEL 011-214-9065

協力

札幌市

共催

一般財団法人食と健康財団
北海道フロンティアカレッジ

お申し込み方法

FAXまたはホームページから。またスマホでチラシ掲載の読み取り専用フォームのQRコードも利用できます。
下記の郵便局・ゆうちょ銀行口座にご入金ください。ご入金確認後、10月10日迄に入場券を発送いたします。

入場料 2,000円 (税込)
懇親会 7,000円 (税込)
賛助会員入会 5,000円 (個人: 1口)
10,000円 (個人特別・法人: 1口)
8,000円 (夫婦: 2口)

FAX 011-214-9066

<http://www.kenko-iryo.org/activity/2025-10/>

FAXはコンビニからも送れます。(電話受付はしていません)



賛助会員入会の方には大会「招待券」の他、お役に立つ講演録・健康情報などの特典があります。
入会して一緒に健康のことを学びましょう。

○ 必要事項をご記入ください。

入場券	枚	円
-----	---	---

あるいは

+

懇親会	枚	円
-----	---	---

=

合計金額	円
------	---

賛助会員入会	枚	円
--------	---	---

参加者 ①	フリガナ		TEL	
	お名前		FAX	
	ご住所	〒 -	E-mail	

参加者 ②	フリガナ		TEL	
	お名前		FAX	
	ご住所	〒 -	E-mail	

お振込先	郵便局振替口座番号	ゆうちょ銀行
	02730-0-70357	二七九支店 (当座) 0070357
加入者名 一般社団法人北海道健康医療フロンティア		

講師プロフィール

※振込み手数料はご負担をお願いします。

西尾 妙織氏 北海道大学病院血液浄化部教授
1995年旭川医科大学卒業、北海道大学病院第二内科入局、2005年米国Yale大学留学、2024年北海道大学病院血液浄化部教授、診療・啓発・透析予防の他、遺伝病である常染色体顕性多発性嚢胞腎の治療薬開発挑戦、日本内科学会・日本腎臓学会・日本透析医学会・日本糖尿病学会・日本高血圧学会など学会所属。

谷本 道哉氏 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授
1972年静岡県出身、2003年東大大学院総合文化研究科博士課程修了、専門分野は運動生理学・トレーニング科学、安全で効果の高い筋力トレーニング探求、NHK「みんなで筋力体操」などTVでも運動の効果をわかりやすく解説、著書「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)等。

伊藤 一輔氏 日本笑い学会北海道支部長(北海道笑ってもいいんでない会笑司長)
1947生まれ、陸別育ち、弘前大学医学部卒業、国立病院機構函館病院名誉院長、北海道国民健康保険団体連合会企画本部研究委員、発寒リハビリ病院非常勤医師、著書「良く笑う人はなぜ健康なのか」(日本経済新聞出版社)。

植田 美之氏 北海道笑ってもいいんでない会運営委員(笑司) 笑いヨガ・ティーチャ/ラフター・アンバサダー
2009年「ばかばか笑うヨガクラブ」立ち上げ活動。2011年インドにて笑いヨガ創始者マダン・カタリア医師のもとティーチャー資格取得。

講師への質問がありましたらご記入ください

後援

北海道 北海道教育委員会 札幌市教育委員会 北海道市長会 北海道町村会 北海道大学 北海道大学病院 札幌医科大学附属病院 旭川医科大学 札幌市立大学 北海学園大学 北海道情報大学 札幌大学 北翔大学 北海道科学大学 国立病院機構北海道がんセンター 日本赤十字社札幌市地区本部 北海道国民健康保険団体連合会 社会福祉法人札幌市社会福祉協議会 公益財団法人北海道対がん協会 公益財団法人北海道結核予防会 JADEC(公益社団法人日本糖尿病協会) JADEC北海道(北海道糖尿病協会) さっぽろ腎臓病市民講座 特定非営利活動法人日本腎臓病協会 北海道新聞社 日本経済新聞社札幌支社 朝日新聞北海道支社 読売新聞社北海道支社 毎日新聞北海道支社 NHK札幌放送局 STV札幌テレビ放送 HBC北海道放送 UHB北海道文化放送 HTB北海道テレビ TVhテレビ北海道 北海道経済連合会 北海道経済同友会 札幌商工会議所 札幌商工会議所女性会 一般社団法人北海道中小企業家同友会 一般社団法人札幌青年会議所 公益社団法人北海道観光振興機構 一般社団法人札幌観光協会 一般社団法人北海道ニュービジネス協議会 一への会 生活協同組合コープさっぽろ 日本公認会計士協会北海道会 北海道社会保険労務士会 一般社団法人北海道消費者協会 公益社団法人札幌消費者協会 公益社団法人北海道看護協会 一般社団法人札幌薬剤師会 一般社団法人北海道歯科衛生士会 公益社団法人北海道柔道整復師会 公益社団法人北海道鍼灸師会 公益社団法人北海道栄養士会 札幌市学校給食栄養士会 公益財団法人北海道スポーツ協会 一般財団法人札幌市スポーツ協会 一般社団法人札幌市友会 札幌ロータリークラブ 札幌西ロータリークラブ 国際ソロプチミスト札幌 国際ゾント札幌II ソンタクラブ 北海道笑ってもいいんでない会 さっぽろ九日会 一般社団法人MOAインターナショナル北海道地区 特定非営利活動法人シーズネット 札幌市民生委員児童委員協議会 一般社団法人札幌農学同窓会 公益財団法人日本尊厳死協会北海道支部

(順不同)

回 覧 道民生き生き第18回大会（10月19日開催）

申し込みはチラシの裏面をご覧ください

申し込み記載事項 別の紙あるいはお葉書に

郵便番号・住所・氏名（フリガナも）・電話番号・FAX 番号・枚数、

Eメールをご記載し、お申し込みをお願いいたします。

ご入金後、チケット郵送します。電話での受付は致していません。

申し込み方法

○ ファックスでの申し込み FAX 番号 011-214-9066
コンビニからも申し込みできます。

○ お葉書での宛先

〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目札幌エルプラザ2階
レターボックス 2

一般社団法人北海道健康医療フロンティア 宛て