

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



協力 札幌市



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・腎臓病を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 理事 加森観光株式会社取締役会長
 副実行委員長 理事 株式会社アミノアップ代表取締役会長
 司会 理事 札幌大学客員教授
 座長 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
 協力
 共催

一般社団法人北海道健康医療フロンティア
TEL 011-214-9065

札幌市

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