

# 介護されない からだをつくろう

女性の健康最前線～人生100年時代に知っておくべきこと～

日時

2019年 **3月10日** (日)  
14時～16時30分 (開場13時30分)

会場

熊本市医師会館2階講堂・研修室  
(熊本市中央区本荘3丁目3-3)

【プログラム委員長】大場隆 (熊本大学大学院生命科学研究部 産科婦人科学 准教授)  
【司会】畑中 香保里さん (KKT熊本県民テレビ)

入場無料  
定員480名様

どなたでもご参加  
いただけます

参加された方にはお持ち帰り  
頂けるグッズをご用意  
しています

## 14:00 開会挨拶

熊本産科婦人科学会 会長  
熊本大学大学院生命科学研究部 産科婦人科学 教授

片瀬 秀隆



## 14:10～14:30 講演1

### 「丈夫な骨を保つ生活」

熊本大学大学院生命科学研究部  
産科婦人科学 准教授

大場 隆



## 14:30～14:50 講演2

### 「運動でイキイキ健康生活を！」

熊本大学大学院教育学研究科  
教授(スポーツ生理学)

大石 康晴



## 14:50～15:30 スポンサーセミナー

### 「健康寿命をのばすカギ"女性ホルモン"」

みやはらレディースクリニック 院長

宮原 陽



●会場の中から10名様に無料ソイチェック体験

ソイチェック ウラ面へ▶

#### ●体験コーナー(くまもと健康支援研究所)

- ・あなたは大豆が効く体質ですか？(エクオール産生能測定)
- ・ボディコンディショナー(未来姿勢測定)
- ・インポディー(精密体組成測定)・素肌美人(肌年齢チェック)

#### ●薬剤師(そうごう薬局)によるお薬相談

(ロコモチェック、脳年齢測定、血圧・血管機能測定)

#### ●「ライブ! 女の一生」のアンケート記入



## 15:30～16:30

### 「ライブ! 女の一生」

ゲスト

詩人 伊藤 比呂美さん

あなたのお悩みに  
その場でお応えします

※当日質問用紙を配布し、お悩みを募集します



#### 伊藤比呂美さんプロフィール

『良いおっぱい悪いおっぱい』『おなかほっぺおしり』シリーズ、そして『今日』などで母親たちの共感を、『父の生きる』『閉経記』『女の一生』などで、親の介護や更年期とたたかう女たちの共感を呼んできました。また、長年、西日本新聞と東京新聞、カリフォルニアの情報誌「ライトハウス」で人生相談欄を担当し、現在は熊本と早稲田大学を往復しながら活動を続けておられます。今回の「ライブ! 人生相談」では、老いとかかわりを中心に取り上げていただく予定です。みなさんから寄せられる人生の悩みに、当意即妙で答えていただきます。笑えて、タメになること、うけあいです。悩みを持っておいでください。

## 16:30 閉会挨拶

熊本産科婦人科学会 会長  
熊本大学大学院生命科学研究部 産科婦人科学 教授

片瀬 秀隆

## 参加お申し込み方法

※申込先着順、定員を超えた場合のみご連絡いたします。

FAX(このチラシの裏にあります)、もしくはメール、お葉書にて①氏名 ②郵便番号

③住所 ④電話番号またはメールアドレス をご連絡ください。随時受付いたしております。

宛先 〒860-8556 熊本市中央区本荘1丁目1-1

熊本大学大学院生命科学研究部産科婦人科学分野内

メール jsogkuma@kumamoto-u.ac.jp (※右のQRコードをご利用ください)

FAX 096-363-5164 (※FAXでのお申し込みは裏面をご利用ください)



※お申し込みがない場合もご参加いただけますが、定員数を超えた場合、入場お断りさせていただく場合がございます。ご了承ください。  
※ご連絡いただいた個人情報はこの公開講座のご連絡のみに使用し、それ以外に利用することはありません。

【問】熊本大学大学院生命科学研究部 産科婦人科学分野内

※託児施設のご用意はございません。ご了承ください。

●主催/熊本産科婦人科学会、熊本県

●共催/日本産科婦人科医会、熊本県産科婦人科医会、大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部 ●後援/日本産科婦人科学会



# FAX応募用紙

# 096-363-5164

下記にご記入の上、お送りください

※申込先着順、定員を超えた場合のみご連絡いたします。

## 2019年3月10日(日)

### 「介護されないからだをつくろう」公開講座に申し込みます

参加される方のお名前	ご住所	お電話番号またはメールアドレス
ふりがな	〒	

※お申し込みがない場合もご参加いただけますが、定員数を超えた場合、入場をお断りさせていただくことがあります。ご了承ください。  
※ご連絡いただいた個人情報は、この公開講座のご連絡にのみ使用し、それ以外に利用することはありません。

### 伊藤比呂美さんへの人生相談

(メールでも受け付けています)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

会場で紹介しても良い ※OKの方はチェックしてください



**会場** 熊本市中央区本荘3丁目3-3

熊本市医師会館2階講堂・研修室

**アクセス**

バス.....「大学病院前」バス停下車約2分  
マイカー..... 医師会館駐車場は限りがありますので、なるべく公共の交通機関をご利用ください。

### ソイチェックとは

大豆イソフラボンが腸内細菌のチカラでつくられるスーパーイソフラボン「エクオール」は、女性ホルモンと似た働きをする新規成分です。エクオールをつくれる人は、大豆の健康効果を効率よく得ることができるとされており、その能力を尿で簡単に測定するのがソイチェックです。通常は郵送でサンプルを検査機関に提出して結果がわかります。  
※検査を希望する方は検査前3日間はエクオール含有のサプリメントの摂取を避けていただく必要があります。

### 申込方法 ※申込先着順、定員を超えた場合のみご連絡いたします。

FAX(このチラシにご記入)、もしくはメール、お葉書にて ①氏名 ②郵便番号 ③住所 ④電話番号またはメールアドレス をご連絡ください。

宛先 〒860-8556 熊本市中央区本荘1丁目1-1  
熊本大学大学院生命科学研究部産科婦人科学分野内

メール jsogkuma@kumamoto-u.ac.jp (※右上のQRコードをご利用ください)

【問】熊本大学大学院生命科学研究部 産科婦人科学分野内

入力のしやすい  
応募専用フォームは  
こちらから →



※託児施設のご用意はございません。ご了承ください。