

平成30年度

公開講座



香川県立保健医療大学
KAGAWA PREFECTURAL UNIVERSITY OF HEALTH SCIENCES

～健やかに生きよう～

健康に興味のある方ならどなたでも受講いただけます

日時 平成30年8月27日(月)

14:00～16:15(13:30～受付)

※悪天候などにより開催を中止する場合があります。
その場合は、大学ホームページ等でお知らせいたします。

受講料無料
定員150名
申込み必要

場所 香川県立保健医療大学 大講義室
(講義棟3階)

高松市牟礼町原281番地1 TEL:087-870-1212

●ことでん志度線 原駅から徒歩約10分 ●駐車場を用意しています。

講座1 地域のつながりの中で
大切な人の気持ちに気づく・支える

講座2 活性酸素と健康
ー食と生活習慣についてー

同 時 開 催

12:00～14:00

いきいき健康広場

(健康測定等) を同時開催



大学キャラクター
「ほいほいさん」

申込方法、日程など詳しいことは
裏面をご覧ください。

公開講座受講者が対象です。測定結果は、講座終了後にお渡しします。

受講申込方法

8月20日(月)までに、電話、FAX、電子メールのいずれかで、
受講を希望する方の氏名(ふりがな)と電話番号をお知らせください。

※ 定員になり次第締め切らせていただきますので、お申し込みはお早めに。

TEL 087-870-1212 (受付時間は、土曜日・日曜日・祝日を除く、平日9時から16時まで)

FAX 087-870-1202

E-mail hokeniryodaigaku@pref.kagawa.lg.jp

※ いただいた個人情報は、公開講座に関係することのみ使用し、それ以外のことには使用しません。

※ 講座受講に当たり、配慮を希望される方は、受講申込時にお申し出ください。

日 程 等

時 間	内 容
いきいき健康広場 12:00~13:00	受付(実習棟1階 東側階段前) ※1骨密度測定は、先着50名様程度(当日受付)
12:00~14:00	●健康測定 身長、体重、腹囲、脂肪、筋肉、酸素飽和度、骨密度(※1)、体内水分量等の測定 ●健康相談
13:30~	受付(講義棟3階 大講義室前)
14:00~14:05	あいさつ 学長 井伊 久美子
14:05~15:05	<p>講座1 「地域のつながりの中で大切な人の気持ちに気づく・支える」</p>  <p>准教授 辻 よしみ (本学保健医療学部看護学科で「地域看護学」を担当)</p> <p>厚生労働省の資料では、日本の自殺率は他の主要国と比較すると、ロシアに次いで高い水準となっています。また、40歳以下の死因は多くの年代で自殺がトップとなっています。自殺を防ぐために、家族や周囲の人々がサインに気づいて本人をしっかり支えていくことが重要です。そのサインについて学び、対応について皆さんと考えていきたいと思います。</p>
15:05~15:15	休憩
15:15~16:15	<p>講座2 「活性酸素と健康 -食と生活習慣について-</p>  <p>教授 加太 英明 (本学教養部で「生物学、生化学」を担当)</p> <p>活性酸素という言葉、聞かれたことがあると思います。活性酸素は老化の原因、動脈硬化をはじめ様々な成人病に関与している等々、あまりいい印象は持たれていません。でも白血球の持つ殺菌作用や細胞間の情報伝達など、生物は活性酸素を巧みに利用しています。今回、活性酸素とは何か、どんな作用があるのか、産生と消去のバランスをとるにはどのような食や習慣が有効か等、お話しできればと思います。</p>



【西方面から】●高松から 国道11号 車で30分
●ことでん志度線 原駅から徒歩10分

【東方面から】●JR高徳線 志度駅下車 車で5分

●駐車場(無料)を用意しています。
本学構内(駐車場を含む)における事故については、本学は責任を負いませんので、予めご了承ください。

お申込み・お問い合わせ先

香川県立保健医療大学 事務局(教務・学生担当)

〒761-0123 高松市牟礼町原 281 番地 1

TEL:(087)870-1212 FAX:(087)870-1202

E-mail: hokeniryodaigaku@pref.kagawa.lg.jp

ホームページ: <http://www.kagawa-puhs.ac.jp/>