

参加無料

けんかつ

健活

おおさかせミナー

2024

8~10月・3テーマ開催



7月9日(火)から
受付開始

オンデマンド配信
参加者募集

お申込みは、右記専用フォームにて

kenkatsu-osaka.com



スマートフォンで
QRコードを
チェック!



セミナーの詳細はこちら [健活おおさかせミナー2024](#)

主催 大阪府

後援 一般社団法人大阪府医師会/一般社団法人大阪府歯科医師会/独立行政法人労働者健康安全機構大阪産業保健総合支援センター/
全国健康保険協会大阪支部/健康保険組合連合会大阪連合会 / 健活おおさか推進府民会議

事務局 ヒューマンアカデミー株式会社



©Expo 2025

けんかっ 健活

おおさかセミナー

2024

日々の健康づくりの実践に役立つ情報をオンデマンド配信します。
健康に関する知識の習得や、自身の健康管理にぜひお役立てください。

8～10月・3テーマ開催

申込
開始日

7月9日(火)

定員制限なし

各回:約30分

10 健活10
Osaka wellness action

「健活10」とは、生活習慣の改善や生活習慣病の予防等に向け、府民に取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」のことで。



第1回

今日から実践!疲れ知らずの食生活

～プロアスリートから学ぶ健活ヒント集～

8月9日(金)～8月27日(火) 申込期限8月23日(金)

トップアスリートが実践している食事法には、子供から高齢者までの健康管理にも役立つことが多くあります。アスリートの栄養サポートを行う立場から、今日から実践できる健康的な食生活のヒントを分かりやすくご紹介します。



阪神タイガース 栄養アドバイザー
公認スポーツ栄養士

よしたに かよ
吉谷 佳代 先生

第2回

脱・座りっぱなし!

～今日から始めるプラス10～

9月6日(金)～9月24日(火) 申込期限9月20日(金)

健康のために、体を動かすと良いというのはよく言われています。ではどれくらい動いたら良いのでしょうか?また、座りすぎる生活を送っていると、健康に良くないって知っていますか?「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、みなさんがより健康になれるように最新のエビデンスをまとめています。いち早く学んで、もずやんと一緒にプラス10そしてSTAND UP!



国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所
身体活動研究部 部長

おの れい
小野 玲 先生

第3回

教えて名越先生!ストレスとの うまい付き合いかた

～心がフツと軽くなるおはなし～

10月11日(金)～10月29日(火) 申込期限10月25日(金)

ストレスは人によって異なり、自分に合ったストレス対処法を探すことが重要です。このセミナーでは、家庭や職場など、日常生活のさまざまな場面で実践できるよう、ストレスの対処法を三段階に分けて説明します。



精神科医
相愛大学・高野山大学
龍谷大学客員教授

なごし やすふみ
名越 康文 先生

- お申込み後、登録メールアドレスに申込み完了メールが届きます。申込み完了メールが届かない場合はお問合せ先へご連絡をお願いします。
- 本セミナーは、YouTubeの限定公開を利用して実施します。
- 参加費は無料です。ただし、インターネット接続費、通信費用等は参加者のご負担となります。
- 本セミナーは、おおさか健活マイレージ「アスマイル」のポイント対象となる健康イベントです。ご参加いただいた方は、アスマイルアプリ上で、「イベント QR コード」を読み取るか「イベント参加コード(20桁)を送信」いただくことで、抽選ポイントを取得することができます。
※QR コードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。
- 各回、見逃し配信のご案内を予定しています。

お問合せ先

ヒューマンアカデミー株式会社(大阪府健活おおさかセミナー2024事務局)

電話:06-6282-6230(受付:平日9:00～17:00) e-mail:business@athuman.com