

11/26(日)無料 市民公開講座

受講者特典  
協賛企業  
各社の製品  
&  
内臓脂肪  
無料測定会



あなたは

いい肥満? 悪い肥満?

肥満症の予防・改善・治療で  
100年人生を獲得しよう!



## プログラム

### 開講のあいさつ

『あなたはいいい肥満?悪い肥満?  
肥満症の予防・改善・治療で  
100年人生を!』

日本肥満症予防協会  
宮崎 滋 副理事長



### 基調講演

～医師から患者へ, 患者から医師へ～  
『肥満症予防・治療: かかりつけ  
医師とのコミュニケーション  
“スティグマをなくそう”』

日本肥満学会 副理事長  
日本肥満症予防協会 執行理事  
大阪大学大学院  
下村 伊一郎 教授



### 肥満症予防・改善 実践講座①

『おいしくスマートに内臓脂肪を  
減らす食事実践法』

クオリティライフサービス代表  
日本肥満症予防協会  
小島 美和子 実行委員



### 肥満症予防・改善 実践講座②

『運動とダイエットは  
イコールにあらず』

東北大学大学院  
永富 良一 教授



### 肥満症予防・改善 実践講座③

『OTC薬を上手に活用した  
ヘルスケア実践法』

宮城県薬剤師会  
金田 早苗 副会長



主催 ■ 第44回日本肥満学会 第41回日本肥満症治療学会学術集会 共催 ■ 日本肥満症予防協会

**日時** 2023年11月26日(日) 14:20～16:15  
★内臓脂肪測定会の受け付けは11月26日(日) 12:00  
からです。

**会場** 仙台国際センター 展示棟

**費用** 講座受講料 & 測定会参加費 無料

**応募要項** **講座** メール (info@himan.jp) または FAX  
(03-6272-4863) で、「氏名・年齢・連絡先」を明記して  
お申込みください。なお、招待状等の発送はありません。  
当日会場受付までお越し下さい。

**内臓脂肪測定会(無料)** 26日当日 12:00より先着順で  
受け付けます。

**お問い合わせ** 一般社団法人 日本肥満症予防協会 事務局  
TEL 03-6268-9403

日本肥満症予防協会オフィシャルパートナー **花王株式会社**  
協賛企業 .....  
パナソニック株式会社 大塚食品株式会社 イオン株式会社  
松谷化学工業株式会社 富士フィルム富山化学株式会社  
ノボルディスクファーマ株式会社 (順不同)

一般社団法人 日本肥満症予防協会事務局 TEL 03-6268-9403 FAX 03-6272-4863 mail info@himan.jp

内臓脂肪を減らして健康に!

一般社団法人 **日本肥満症予防協会**



～内臓脂肪100cm²以下を目指そう!～

参加  
無料

# あなたの内臓脂肪をはかりませんか？

## 市民公開講座 内臓脂肪測定会

令和5年 **11月26日** (日)

12:00 ~ 14:20

市民公開講座終了後 16:15 ~ 17:00

仙台国際センター 展示棟  
内臓脂肪測定コーナー

申込みは当日直接会場にて受け付けます。

### 特典付き!

普段はかることが難しい  
内臓脂肪の数値を無料で  
測定することができるうえ  
協賛企業各社による  
プレゼントも  
あります!

## 肥満症を理解して

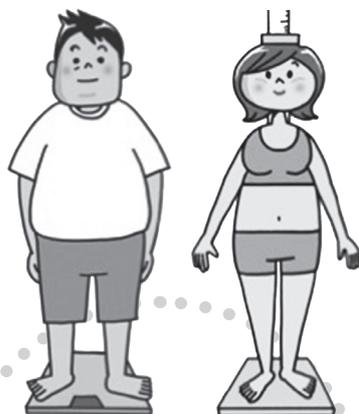
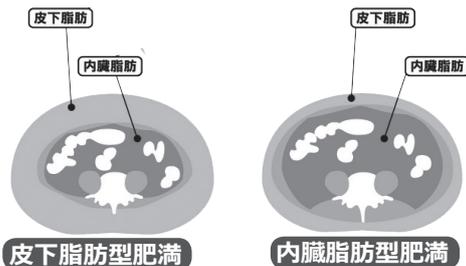
### 健康なカラダ作りを目指しましょう!

## まずはあなた自身のカラダを知る事からスタートです



### 内臓脂肪ってなに？

内臓脂肪は外から見ただけではわかりません。内臓脂肪はお腹の中の方(内臓のまわり)についている脂肪で、面積(cm<sup>2</sup>)で表されます。100cm<sup>2</sup>以上が内臓脂肪型肥満といわれています。生活習慣を反映して変化するため「たまりやすいが減らしやすい」健康指標です。



### 内臓脂肪って どうやってはかるの？

専用測定器「内臓脂肪計」を使ってお腹にベルト状のセンサーを巻いて測定します。測定時間は、たったの6秒! 内臓脂肪型肥満がわかります。



### なぜ内臓脂肪が 多いといけないの？

食べ過ぎや運動不足により内臓脂肪がたまりすぎると、脂質異常、高血圧、高血糖のリスクを高め、動脈硬化症の疾患を招きやすくなります。生活習慣を見直し内臓脂肪を減少させることで、リスクを減らせることが分かっています。



一般社団法人 日本肥満症予防協会事務局

TEL 03-6268-9403 FAX 03-6272-4863 mail info@himan.jp

URL <http://himan.jp>

肥満症予防協会

検索