

健康で長生きのまちづくりフォーラム

～スマイルエイジング in 山陽小野田～

入場無料

笑顔で年を重ねるためにできることは？健康で長生きするためにできることは？このフォーラムでは、今日からできる役立つ知恵をお伝えします。

今回は、腸の健康に焦点をあて、フォーラムを開催します。腸内環境の改善により、健康増進、疾患予防の可能性が注目されています。知って得する腸内フローラの秘密！ぜひ、山陽小野田市立山口東京理科大学へお越しください。 図健康増進課 (☎ 71-1817)

とき **11月30日**±
12:30～16:00

ところ **山口東京理科大学**
7号館 711 教室

※手話通訳、要約筆記があります。



●スマイルエイジングとは

スマイルの源となる「心身の健康」を保ちながら、誰もが笑顔で年を重ねていく(エイジング)ことで、目標とするものは、「健康寿命の延伸」です。

講演

腸内フローラの秘密

～はじめよう！スマイル腸活生活～

■ 13:40～14:40

講師 / 國澤 純

(国立研究開発法人医療基盤・健康・栄養研究所 ワクチン・アジュバント研究センター長)



ディスカッション

みんなで

スマイルエイジングトーク

～腸から考えるスマイルエイジング～

日常生活に取り入れられる習慣や食生活、気になる大腸がんとの関連をお伝えします。来場者のみなさんからの質問にお答えしながら、笑顔で年を重ねるために、健康で長生きするための知恵をお伝えします。

■ 14:50～

登壇者 / 國澤 純

武田 健 (山口東京理科大学薬学部長)

堀川 千絵美

(山口ヤクルト販売株式会社管理栄養士)

市がん検診 PR キャラクター
大腸がん検診「だいちゃん」

腸から
健康に！



その他

腸 ～役立つ情報・体験コーナー～

■ 12:30～13:30, 15:30～16:00

- 山口ヤクルト販売株式会社による展示
- 大腸がんクイズラリー (正解者に景品あり！)
- 大腸がん検診検便容器交付 (検診費用 200 円, 容器回収は別日)
対象：市内在住の 40 歳以上で今年度大腸がん検診を受けていない人
- あなたの肌は何歳？肌年齢測定コーナー