

# 健康寿命を 考える

心と体のバランスを築く



コンソに加盟する大学等の教職員が講師を務め、心と体の健康について深く学び、健康寿命を延ばす具体的な方法を習得します。専門家による講義や実践ワークショップを通じて、バランスの取れたライフスタイルの実現を目指します。皆さんの参加をお待ちしています！

3月21日(金)  
申込受付開始

受講料無料(申込必要)  
※ 各回とも先着80名まで

時間

会場

岐阜商工会議所 5階 議員総会室  
【〒500-8727 岐阜市神田町2-2】

15:30~17:00(15:10~受付開始)

## -講義日程-

第1回 7月4日(金) 岐阜大学 医学部看護学科 准教授 西田 友子

高齢期の低栄養予防と健康長寿

第2回 9月5日(金) 岐阜医療科学大学 保健科学部放射線技術学科 教授 西出 裕子

乳がんのを見つけ方 -乳がんで死なないために-

第3回 10月3日(金) 岐阜保健大学 リハビリテーション学部理学療法学科 助教 小久保 晃

いつまでもおいしく食べて飲み込んで 口腔フレイル予防

第4回 11月7日(金) 岐阜市立女子短期大学 健康栄養学科 専任講師 吉川 亮平

高齢期の低栄養を防ぐための食習慣

第5回 11月28日(金) 岐阜県立看護大学 育成期看護学領域 教授 布原 佳奈(助産師)

幸年期?女性の心身の整え方&今時の育児事情

●ネットワーク大学コンソーシアム岐阜事務局 連絡先●

TEL:058-293-3483 (受付時間:平日9:00~17:00(土・日・祝日除く) / FAX:058-293-3484

**-講義詳細-**

**第1回 7/4 高齢期の低栄養予防と健康長寿**

岐阜大学 医学部看護学科地域健康支援看護学講座地域看護学分野 准教授 西田 友子  
 健康な高齢期のためには、中年期のメタボリックシンドローム予防から、フレイル予防・サルコペニア予防などへ生活習慣の視点をシフトする必要があります。その中で、良好な栄養状態を維持することは重要な役割を担います。栄養状態に関わる生活習慣は食事だけではありません。ここでは、高齢期の栄養状態の捉え方や、低栄養予防のために生活習慣で気を付けるポイントなどお話しします。

**第2回 9/5 乳がんの見つけ方 -乳がんで死なないために-**

岐阜医療科学大学 保健科学部放射線技術学科 教授 西出 裕子  
 乳がんは、日本人女性がかかるがんの中で最も多いがんで、年々増え続けています。乳がんは、早く見つけることができれば、命までとられることはありません。早く見つけるために乳がん検診が行われていますが、不安で検査に行くことができない方も多くいるようです。ここでは、日本で行われている乳がんの検査法や異常が見つかった時の対応などについてお話しし、皆さんと一緒に乳がんについて考えていきたいと思います。

**第3回 10/3 いつまでもおいしく食べて飲み込んで 口腔フレイル予防**

岐阜保健大学 リハビリテーション学部理学療法学科 助教 小久保 晃  
 ①口腔の廃用と全身の廃用との関連 ②日常でできる口腔フレイル予防(年齢問わず)

**第4回 11/7 高齢期の低栄養を防ぐための食習慣**

岐阜市立女子短期大学 健康栄養学科 専任講師 吉川 亮平  
 ここ10年間でフレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームなどの単語を非常によく見るようになったと感じます。上記の用語には食事や低栄養が大きく関与しています。本講座では、特に高齢期に気を付けたい食事のポイントを中心に話したいと思っています。

**第5回 11/28 幸年期？女性の心身の整え方&今時の育児事情**

岐阜県立看護大学 育成期看護学領域 教授 布原 佳奈(助産師)  
 人生100年時代。女性はおよそ50歳で閉経を迎えますが、まだ折り返し地点です。閉経前後の10年間は更年期といわれています。ホルモンバランスなど生理的な変化に加えて、家族役割、仕事役割も変化を伴うことが多い年代です。  
 また、そろそろ子ども世代の出産・育児が始まる時期でもあります。今時の育児事情をチャージして、健やかにしなやかに幸年期を乗り切るヒントをお話しします。

お申し込みは申込フォームから！  
 すぐに手続きできます  
 ぜひご利用ください

申込方法:  
 ホームページの申込フォーム  
 スマホからお申し込みはこちら ↓



**【講義会場】**

岐阜商工会議所 議員総会室  
 〒500-8833 岐阜市神田町2-2

※公共交通機関でお越しいただくか  
 会場近隣の有料駐車場をご利用  
 ください。



**【注意事項】**

- ※1.日中連絡の取れる番号をご記入ください。
- ※2.@gifu-uc.jp からのメールを受信可能な設定にしてください。

**FAX用 受講申込書**

FAX送付先番号:058-293-3484

以下のとおり、ネットワーク大学コンソーシアム岐阜 令和7年度公開講座<健康寿命を考える>に参加を申し込みます。

氏名	フリガナ	年齢	性別
			歳
電話番号	※1		
メールアドレス	※2		
住所	〒	-	
職業			
受講希望回	●対面受講	<input type="checkbox"/> 第1回(7/4) <input type="checkbox"/> 第2回(9/5) <input type="checkbox"/> 第3回(10/3) <input type="checkbox"/> 第4回(11/7) <input type="checkbox"/> 第5回(11/28)	
個人情報取扱の同意	今後、講義や講座情報をご案内するために、お名前・住所等を利用させていただいてもよろしいでしょうか。 <input type="checkbox"/> 同意する <input type="checkbox"/> 同意しない		

お申し込み時にいただいた個人情報は、講座担当大学等と共有させていただく場合があるほか、休講など講座に関するご連絡やコンソーシアムからのイベント情報のご案内(同意を得た方のみ)に利用させていただきます。情報は厳重に管理し、法令上の理由など特段の事情がない限り許可なく第三者への提供はいたしません。