

長野県 オンライン県民公開セミナー

# コロナ禍にあらためて考える、 こころとからだのメンテナンス

## ～お酒の付き合い方と 健康な体づくり～

参加  
無料

事前参加登録制  
(当日でも登録できます)

Zoomウェビナー配信

開催日 2022年 7月2日[土] 14:00～15:45

オンデマンド配信 7月4日[月]～7月15日[金]

\*LIVE配信の後、上記期間で再視聴可能です(裏面登録方法参照ください)

総合司会 長野県立こころの医療センター駒ヶ根 副院長

犬塚 伸 先生

### 第一部 からだワークセッション

思い立ったら1秒後にできる【すぐやる健康エクササイズ】  
～自宅でできる筋トレとストレッチの実践～

講師 順天堂大学 スポーツ健康科学部 准教授

谷本 道哉 先生



### 第二部 こころワークセッション

お酒の飲み方、総点検  
～飲み過ぎから依存症まで～

講師 筑波大学 医学医療系地域総合診療医学 准教授  
健幸ライフスタイル開発研究センター長

吉本 尚 先生



まとめ 長野県立こころの医療センター駒ヶ根 副院長

犬塚 伸 先生

【共催】  長野県  
しあわせ信州

 Otsuka 大塚製薬株式会社 メディカルアフェアーズ部

【協力】 長野県立こころの医療センター駒ヶ根  
長野県精神保健福祉センター

【後援】 事業所の健康づくりプロジェクト委員会  
長野県保険者協議会

大塚製薬は、長野県と包括連携協定を締結し、  
県民の健康増進に関する取組に協力しています。

お酒の量が多いかな?という方へ、セルフチェックをしてみましょう  
\*右記二次元コードは大塚製薬の運営する「減酒.jp」のリンクです→



# 長野県 オンライン県民公開セミナー

参加  
無料

## 事前参加登録・Zoom視聴方法

### 【事前参加申し込み方法】

下記URLまたは二次元コードから事前参加申し込みを受け付けますと、登録いただきましたメールアドレスに当日参加用のご案内メールを送信いたします。当日の登録も可能です。

### 【ご注意事項】

フリーメールアドレスや携帯電話のアドレス等をご利用されている場合、当方からのご案内メールが届かないことがあります。『迷惑メール設定』『受信拒否設定』『指定ドメイン受信設定』などの設定内容を確認頂き、当方からのメール(no-reply@zoom.us)が受信できる様に設定をお願いいたします。

### 【視聴方法】

パソコン・タブレット・スマートフォンから視聴できます。事前参加申し込み後に送付されたメール内の「ウェビナーに参加」をクリックしログインしてください。13:45より接続可能です。

## 当日視聴のお申し込み

下記URL、または二次元コードからお申し込みください

本講演会は事前登録制のWEB講演会です。パソコン・タブレット・スマートフォンから視聴できます。下記URLまたは二次元コードから事前申し込みを受け付けますと、登録いただきましたメールアドレスに視聴用のご案内メールを送信いたします。当日はメール内の「ウェビナーに参加」をクリックしログインしてください。13:45より接続可能です。

[https://us06web.zoom.us/webinar/register/  
WN\\_ploeCJE-RZ2pj3tNN1yzZA](https://us06web.zoom.us/webinar/register/WN_ploeCJE-RZ2pj3tNN1yzZA)



## オンデマンド視聴 7月4日～7月15日

下記URL、または二次元コードからエントリーできます

オンデマンド放送は下記URLまたは二次元コードから登録WEBページを開いて下さい。必要事項を入力の上、送信ボタンを押すと視聴WEBページで視聴できます。

[https://reg31.smp.ne.jp/regist/  
is?SMPFORM=obnd-lfmjrd-8f7c9d0e60585799d14b6ad827424f5d](https://reg31.smp.ne.jp/regist/is?SMPFORM=obnd-lfmjrd-8f7c9d0e60585799d14b6ad827424f5d)



### 第一部 講師紹介

順天堂大学  
スポーツ健康科学部 准教授

谷本 道哉 先生



静岡県出身  
日本オリンピック委員会医科学スタッフ  
日本ボディビル連盟医科学委員  
環境省ナッジユニット連絡会議委員、ナッジアンバサダー  
大阪大学工学部卒  
東京大学大学院総合文化研究科博士課程修了  
国立健康・栄養研究所 特別研究員  
近畿大学講師、准教授を経て現職

専門は筋生理学、身体運動科学。著書に「スポーツ科学の教科書」(岩波書店)、「筋トレまるわかり大辞典」など多数。NHK「みんなで筋肉体操」「筋肉アワー」「おはよう日本」、テレビ朝日「モーニングショー」などでも運動の効果をわかりやすく解説している。

### 第二部 講師紹介

筑波大学  
医学医療系地域総合診療医学 准教授  
健幸ライフスタイル開発研究センター長

吉本 尚 先生



北海道出身  
筑波大学を卒業後、北海道や岡山県の医療機関で勤務したのち、三重大学家庭医学講座に入局。2014年からは筑波大学に戻り本格的に飲酒問題に取り組み、2019年にはアルコール健康障害対策推進計画の見直しに関する厚労省事業の代表として、国等への提言を行った。

・アルコール関連問題基本法推進ネットワーク 副代表  
・日本アルコール関連問題学会 総務・将来検討委員  
・日本プライマリ・ケア連合学会 理事  
NHKごごナマ、NHKきょうの健康、NHK健康チャンネル、NHK クローズアップ現代+、日本テレビ スッキリなどでアルコール依存症をわかりやすく解説。

★講演内容や登壇者は予告なく変更になる場合がございます。

★会終了後簡単なアンケートを実施予定です。ご協力いただけましたら幸いです。

【個人情報の取り扱いに関して】お預かりした個人情報やアンケート入力情報は、本セミナーの開催通知や今後の企画立案等のために使用いたします。共催者ならびに業務委託先を除く第三者に提供する事はございません。個人情報は「長野県オンライン県民公開セミナー事務局」が安全かつ適切に管理いたします。

【当日の視聴不具合に関するお問い合わせ】

株式会社mixwell ☎03-5213-4887 (当日の問い合わせ受付時間:LIVE配信60分前から終了時)

【本セミナーに関するお問い合わせ】長野県オンライン県民公開セミナー事務局 E-mail ikeda@plan-sms.co.jp