

第 10 回 和歌山市薬剤師会 市民講座
健康サポート 2012

日時：平成 24 年 10 月 28 日(日)

場所：プラザホープ

時間：13:00～16:30

健康を守り、推進する時代へ。(ヘルスケアからセルフメディケーションへ)
いつまでも健康で長生きできることは誰もの願いです。生活習慣病等から自分の健康を守る「ヘルスケア」から、21世紀はより積極的に健康に取り組む「セルフメディケーション」の時代と言われています。私達、薬剤師はそんな時代にも皆様のお役に立ちます。

当日は雨にも見舞われましたが、ほんとうに多数の市民の皆様にご来場いただきました。誠にありがとうございました。



プログラム (市民講座：4F)

13:00～	「心臓の話」	(社)和歌山県薬剤師会 副会長 松本 正康 氏
13:40～	「朝のおはようから始めよう 日々の健康づくり ～身体と気象～」	「おはよう朝日です」でおなじみの 正木 明 氏

講師プロフィール

気象予報士・防災士

正木 明氏



講演テーマ：朝のおはようから始めよう
日々の健康づくり～身体と気象～

生年月日 1961年5月5日

資格 気象予報士(1994年取得 第1期生) 防災士(2011年取得)

学歴 1986年3月 早稲田大学理工学部機械工学科卒

趣味 波乗り歴26年・その他アウトドアスポーツ全般・音楽活動

20歳で「波乗り」というスポーツに出会い、波がいつ、どこに立つのかを知りたくて、「気象」の勉強を始めたことが、現在の仕事に就いたきっかけとなる。以来、サーフィンの魅力の虜となり、今ではライフスタイルとして大きな意味を持つ。お天気キャスター歴も20年を超え、「好きなお天気キャスターランキング」でも、全国区のキャスターが並ぶ中TOP10にランクインするなど、「関西の朝の顔」としてお茶の間にも定着している。日々の天気の移り変わりの中で、特に最近の急激な気候変化に対して、何か出来る事はないかと模索する中、防災士としての資格も取り、気象からくる災害やその他の防災に関する知識を深めている。また最近では、父親の立場から働く時間が人とは違う正木家ならではの思いやりや助け合いを紹介した「パパはお天気キャスター～子育て、家事、互いを尊重し支え合う正木家のルール」をテーマにした講演会も数多く行っている。

■主な出演番組(現在)

朝日放送テレビ「おはようコールABC」 月～金曜日 5:00～6:45

朝日放送テレビ「おはよう朝日です!」 月～金曜日 6:46～8:00

ラジオ関西「正木明の天気のスムリエ」 日曜日 8:30～8:45

■主な講演テーマ

【環境問題・気象】

1.こんなに簡単!地球保護

2.「エコ生活」と「節約生活」の違いとは!?

3.未来を担う子供達のために… ～僕の考える環境保護～

【防 災】

1.天気予報の正しい見方・使い方

2.自然災害から自分の身を守るには

【子育て】子どもは親の背中を見て育つ ～あなたは見せますか?～

【健康】バイオウェザー～からだ身体と気象～

【その他】僕のライフスタイル!波乗り・音楽時々仕事

■主な書籍

「ひるね日和」(青山社)フォトエッセイ(2007.7.5出版)

「ツバルの夕暮れ」

～沈みゆく島国の子供たちからのメッセージ～(2009.3.10出版)

■個展

「ひるね日和」出版記念写真展

「気象予報士 正木明が見た沈みゆく島国ツバル写真展

～ストップ地球温暖化!」(2008.7)

《展示・相談コーナー(12:00~16:30) (展示場)》

- ・ おくすり相談、栄養相談、健康相談、血流血圧測定、骨密度測定、歯科衛生相談 他



●お薬相談

おくすりきちんと飲めてますか?おくすりについて不安や疑問に思っていることはありませんか?おくすり全般にわたって、おくすりの飲み方、飲ませ方、効能効果、おくすりを飲むときの注意点、複数のおくすりのみあわせについて、おくすり手帳の活用について薬剤師が相談にのります。

●禁煙相談

タバコをやめたいと思っている方相談にのります!

●骨密度測定・血流血圧測定

無料で測定します。その後専門の栄養士さんより栄養指導をうけられます。また、血流血圧も測定できます。



- ・ イスを使った簡単エクササイズ (20分程度)

12:30~、16:10~ の2回に分けて実施。

●体験コーナー

「健康サポート」で毎回開かれている体験コーナーです。今年もイスを使った簡単エクササイズを行います。



- ・ バルーンアート
- ・ 調剤体験
- ・ 手洗い指

【写真紹介】


			
<p>会場となった和歌山県 勤労福祉会館</p>	<p>市民講座 第一部 「心臓の話」</p>	<p>市民講座 第二部 「朝のおはようからは じめよう 日々の健康づくり ～ 身体と気象～」 ①</p>	<p>市民講座 第二部 「朝のおはようからは じめよう 日々の健康づくり ～身 体と気象～」 ②</p>

			
<p>市民講座 第二部の講 師をしていただいた 気象予防師・防災士の 正木 明 さん</p>	<p>おくすり相談コーナー ①</p>	<p>おくすり相談コーナー ②</p>	<p>健康相談コーナー</p>

			
<p>血流・血圧測定コーナー</p>	<p>骨密度測定コーナー ①</p>	<p>骨密度測定コーナー ②</p>	<p>身長・体脂肪測定コーナ ー</p>

			
<p>歯の相談コーナー</p>	<p>イスを使った簡単エク ササイズ</p>	<p>調剤体験コーナー</p>	<p>手洗い指導コーナ ー ①</p>

			
手洗い指導コーナー ②	水質検査の啓発コーナ ー	薬学実務実習生による「お 薬の使い方」の講演	薬物乱用防止の啓発 コーナー バルーンアートコーナ ー

			
2015 年開催の和歌山国 体のマスコットキャラ 「きいちゃん」も駆けつ けてくれました			

☆共催

(社) 和歌山市薬剤師会
和歌山県薬局協同組合 和歌山支部

☆後援

和歌山市
(社) 和歌山市医師会
(社) 和歌山市歯科医師会
(社) 和歌山県薬剤師会

第10回 和歌山市薬剤師会市民講座

健康サポート2012

とき 2012年 10月28日(日) 12:00より
17:00まで

ところ プラザホープ 和歌山市北出島1丁目5番47号
TEL.073-425-3335



駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用下さい。

市民講座

4F

13:00...「心臓の話」

和歌山県薬剤師会 副会長 松本 正康氏

13:40...「朝のおはようから始めよう
日々の健康づくり～身体と気象～」

「おはよう朝日です」でおなじみの……正木 明氏

相談コーナー

展示場

○おくすり相談、栄養相談、健康相談、血流血圧測定、骨密度測定、歯科衛生相談 他

★12:00～16:30

体験コーナー

○イスを使った簡単エクササイズ(20分程度)

★12:30～ ★16:10～

○バルーンアート・調剤体験・手洗い指導