

# 第14回和歌山市薬剤師会 市民講座

# 健康サポート2016

とき 2016年10月30日(日) 12:00より  
17:00まで

ところ プラザポープ 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

13:20~13:50

4F

**「骨粗しょう症治療の意義ってなんだ?  
～ 骨を守って健康寿命を延ばそう!～」**

(一社)和歌山市薬剤師会 理事 瀧 一洋 先生

## 特別講演

14:00~15:30

**「タニタの社員食堂の礎を築いた  
管理栄養士が伝える太らない7つの法則」**

管理栄養士 後藤 恭子 先生

## 相談コーナー

2F・3F

○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、肺年齢測定、歯科衛生相談 他

★12:00~16:30

## 体験コーナー

2F・3F

○イスを使った簡単エクササイズ(20分程度)

★12:30~ ★16:15~

○バルーンアート・調剤体験・手洗い指導

共催●(一社)和歌山市薬剤師会、(一社)和歌山県薬剤師会、和歌山県薬局協同組合和歌山支部

後援●和歌山市、(一社)和歌山市医師会、(一社)和歌山市歯科医師会

# 健康サポート

# 2016

2016年 **10月30日(日)**

**12:00 ~ 17:00 まで**  
(測定は16:30受付終了)

場所：プラザホープ (北出島 1丁目 5-47)

自分の健康をチェックして生活習慣病を予防する！  
私達「薬剤師」は和歌山市民の皆様の  
「セルフメディケーション」をお手伝い  
いたします。



講演・測定すべて  
**無料!!**



## 測定コーナー

- \* 骨密度 \* 血流・血圧
- \* 体脂肪 \* 肺年齢 など

(混雑状況により、受付終了時間を)  
早める場合があります。)



## 相談コーナー

- \* おくすり \* 禁煙 \* 栄養
- \* 健康 \* 在宅(介護)
- \* 歯科衛生 など



## 講師紹介

薬剤師

**瀧 一洋 先生**

きのくに薬局開設者・管理薬剤師  
(一社)和歌山市薬剤師会 理事

管理栄養士

**後藤 恭子 先生**

管理栄養士・THP産業栄養指導者

タニタの社員食堂の礎を築いた初代管理栄養士。指導歴約40年。企業、病院、銀行などで栄養管理、栄養指導を行っており、指導者数は5,000人を超える。70歳代になった現在も健康そのもので医者知らず。「その人に合った健康的な生活習慣を伝える事」がミッションで、ダイエットを越えた「食べ方」やそれを支える「考え方」を圧倒的な経験を踏まえて実行しやすい形で伝える。



## 体験コーナー

- \* エクササイズ
- \* 調剤体験
- \* 和歌山県製薬協会
- \* モバイルファーマシー など



モバイルファーマシー  
見学可  
熊本の災害支援で活躍