

つつい出来ちゃう健康づくりのコツ、教えます

市民公開講座・健康づくり講演会

若

ガッテン流!

返り

健

康

法

2013年

7月7日

日

10:00
→ 12:00
開場9:30

きた おり はじめ

講師

北折一

NHK科学・環境番組部専任ディレクター

島根県民会館 中ホール

松江市殿町158番地 電話:0852-22-5506

参加無料

申込締切:6月25日(火)必着
先着600名 ●ただし定員になり次第、受付を終了します。



sayonaratabaco.org

主催:しまね子どもをたばこから守る会

後援:松江市、島根県、島根県松江保健所、島根県医師会、島根県歯科医師会、
島根県薬剤師会、島根県看護協会、松江市歯科医師会、山陰中央新報社、
朝日新聞松江総局、NHK松江放送局、山陰中央テレビ、山陰ケーブルビジョン、
BSS山陰放送、健康日本21推進全国連絡協議会

電話:0852-31-4816 ファックス:0852-26-1800 電子メール:y_haruki@souken-kai.or.jp



わかっちゃいるけど、うまくいかない…どうすりゃいいの？

NHK「ためしてガッテン」ディレクターが実験を通してつかった、健康づくりのコツとは…

松江市でも、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合は、男性は40歳代で3割、50歳代以降は4割を超え、女性も年代が上がるにつれ、増える傾向にあります。生活習慣病を予防するために“つつい出来ちゃう健康づくり”、始めてみませんか？

きた おり はじめ

講師 北折 一

NHK科学・環境番組部専任ディレクター



愛知県出身

1987年 NHK入局

1995年 「ためしてガッテン」の立ち上げに参加、以後同番組の生き字引的ディレクターとして制作続行

2000年 消費生活アドバイザー資格取得

2003年 「計るだけのダイエット」公開

消費者の立場で有益な商品を追求しつつ、番組視聴者にはいつまでも幸せであってほしいとの願いから、医療機関で肥満患者に指導されていた方法を参考に「誰でも簡単にできる」ダイエット方法を考案。自らの体を実験台にして、暴飲暴食でわざと太ってはこの方法でやせることを繰り返し、その効果を確認。全国の医師・栄養士・保健師からの支持も厚く、番組製作の傍ら、全国各地で講演活動。

[著書]『NHKためしてガッテン 健康・生活・料理・人生選りすぐり

○×クイズ』(2006年)

『かまぼこはなぜ11ミリで切るとうまいのか?』(2006年)

『生活常識の大逆転暮らし(罠)アップ術』(2007年)

『死なないぞダイエットNHKためしてガッテン流』(2007年)

『NHKためしてガッテン 食育!ビックリ大図典』(2009年)

『やせことば。NHKためしてガッテンのディレクターが考案!』(2011年)



ガッテン流! 若返り健康法 参加申込書

記載の個人情報は、本講演会開催のため以外には使用しません。

●ファックス(ない場合は電子メールでも可)でお申し込み下さい。●複数のお申し込みの場合は、コピーしてご利用下さい。

ふりがな

お名前

ご住所

〒

電話番号

[申込先]しまね子どもをたばこから守る会(代表:春木)

ファックス: 0852-26-1800

電子メール: y_haruki@souken-kai.or.jp

申込締切:6月25日(火)必着

先着600名