

お医者さんと建築士さんが語る

in東京

# 健康セミナー

こんな方におすすめのセミナーです

- 医療に頼らず、いつまでも健康で長生きしたい方・冷え性でお悩みの方
- 省エネで健康に暮らせる暖かい家づくりにご興味のある方
- 家の寒さでお悩みで、住宅の新築やリフォームをご検討中の方

後日  
WEB配信  
いたします

参加費  
無料

## 基調講演



### 医学

## 「冷え」をとり、病気しらずの健康生活 ～身体を温めて、コロナに負けない免疫力アップ法～

医師・石原内科クリニック院長

イシハラクリニック副院長 石原 新菜 先生

#### <プロフィール>

帝京大学医学部卒業後2年間の研修医を経て、現在は父石原賢貴医師が院長を務めるイシハラクリニックにて主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気治療にあっている。

クリニックでの診察の他、講演、テレビ・ラジオ出演、執筆活動など幅広く活躍中。メディア出演は、「主治医が見つかる診療所テレビ東京」「あさイチ(NHK)」など多数。著書は「体を温める」と子どもは病気にならない」など30冊を超える。

#### ここを聞いてほしい!

- ・体の冷えが健康に与える影響と対処法
- ・自然治癒の力で病気を治す
- ・病気になりにくい健康法など



### 建築

## 住宅の断熱不足が健康に与える影響と対策

一級建築士、省エネ建築診断士 とうきょう健康・省エネ住宅推進協議会会員

(一社)ロングライフ・ラボ代表理事 清水雅彦氏

#### <プロフィール>

大手建材メーカー在籍中には、高気密高断熱住宅の普及啓蒙活動とともに、工務店への支援、指導、お施主様への提案活動を行う。その後の工務店勤務時代には、様々な切り口から省エネ住宅の価値を伝え、健康を守るレベルの断熱住宅を多くの方々採用いただく。

現在は「快適で健康に良い、でも省エネな住宅」の設計サポートに携わる傍ら、各方面にて省エネ住宅の普及啓蒙活動に邁進中。省エネ住宅の経験は25年を超える。

#### ここを聞いてほしい!

- ・家が寒いとこんなに危ない!
- ・住宅の断熱性能と健康の関係
- ・健康を保つための住まいづくり

(受付)13:30~  
**2021年1月15日(金)14:00~16:30**

**会場** 小金井 宮地楽器ホール 小ホール  
〒184-0004 東京都小金井市本町6丁目14-45  
JR中央線「武蔵小金井駅」南口駅前

または 後日の動画聴講 (聴講希望者 限定配信)

**参加費 無料※**

**会場定員 40名 (先着順)**

※スマートフォンで視聴される場合は、通信料金がかかりますのでご注意ください。



■主催/とうきょう健康・省エネ住宅推進協議会  
■後援/一般社団法人健康・省エネ住宅を推進する国民会議 一般社団法人 ロングライフ・ラボ  
その他申請中

# 健康セミナーでお伝えしたいこと

医学

## 「冷え」を取り、医者いらずの健康生活

日本人の病院通いは世界平均の約2倍！



■日本人は、病院好き、検査好き、薬好きと言われ、年平均で12回も病院に通っています。これは世界平均の約2倍です。(OECD調べ)。結果、日本の医療費は2017年度43兆円に達しました。その内、公費と保険料で約38兆円が使われており社会保険制度が崩壊の危機を迎え、医療に頼らず健康維持することが社会的に求められています。

■医学編では、自然治癒力を高めて病気を治す研究と治療を行っている第一人者であり、数々の講演会やテレビ出演で活躍されている**石原新菜医師**から、医療業界の実状や体の冷えが健康に与える影響と対策、自然治癒力(免疫力)を高めて医者や薬に頼らずに健康維持増進する秘訣をお伝えいたします。

建築

## 住宅の断熱不足が健康に与える影響と対策

### 高断熱化の健康改善効果



■近畿大学の**岩前教授**は、断熱性能の低い家から高い家に転居した人たちの健康調査を実施しました。その調査によると、当初持っていた疾病やアレルギーなどの多くが改善され、断熱性能の高い家ほど、その効果が顕著に表れる結果となりました(左図)。図中、断熱性G3とG4を比較するとほぼ横ばいなのに対し、G4とG5を比較すると顕著な改善がみられます。このことから、国土交通省が定める最高等級の断熱等級4(G4)でも健康維持増進するには断熱不足なのが見えます。

■建築編では、住宅の断熱性と健康との関係に詳しい一級建築士の清水雅彦氏が、家の寒さが健康に与える影響、健康を維持できる断熱性能と見極め方などをお伝えします。これから住宅を新築、リフォームする方は特に必見です。

下記に必要事項をご記入の上、**12/25(金)までにFAXにてお申込みください。**

FAX送信先: **042-569-8212** (とうきょう健康・省エネ推進協議会 事務局)

ご希望の聴講方法に✓をお願いします。

来場聴講

後日の動画聴講

両方

### 参加申込書

とうきょう健康・省エネ住宅推進協議会事務局行き

団体(個人のお客様はこちらは空欄で結構です。) 会社	お名前	部署名/役職
	1.	様
住所	2.	様
	メールアドレス	
TEL	FAX	セミナーのご案内

※ご記入頂いた内容は、当シンポジウム運営のために把握するほか、事務連絡や関連事業のために利用することがありますが、第三者に公開するものではありません。  
※定員になり次第締め切りとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。  
※必ず人数分を正確に記載をお願いいたします

お問い合わせ **TEL:042-566-2341**  
事務局/株式会社タカキ  
住宅資材本部 営業部 担当:伏見  
mail:fushimi@takakigroup.net

事務局記入欄

ご予約番号

ご予約番号が書かれた状態で返信されたこの用紙は聴講券となりますので、必ず当日ご持参ください。