

# あたたかな家で健康に!

「健康に長生き」「体を温めて健康」「住宅の断熱」が気になる方へ

暮らしから始める健康セミナーinさいたま 2020春

## 講演1

### 「冷え」をとり、病気しらずの健康生活

「主治医が見つかる診療所」に出演 イシハラクリニック副院長 石原 新菜先生

体の冷えをとり、なるべく医師に頼らず、自然治癒力を高める秘訣をお伝えします。



2000年4月帝京大学医学部に入学。2006年3月卒業、同大学病院で2年間の研修医を経て、現在父、石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。クリニックでの診察の他、講演、テレビ・ラジオ出演など幅広く活躍中。執筆活動にも積極的に著書は30冊を超える。

## 講演2

### 健康と命を守る断熱住宅

一級建築士、省エネ建築診断士 清水 雅彦氏

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の見極め方をお伝えします。



大手建材メーカーに在籍中に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、エンドユーザーへの提案活動を行う。現在は「快適で健康に良い、でも燃費の良い住宅」の設計に携わる傍ら、各方面にて健康省エネ住宅の普及啓蒙活動に邁進中。

## 特別企画

### 断熱住宅に住んでいる方の声

実際は  
どうなの?

実際に断熱住宅にお住まいのを交えてトークセッションを行います。

コーディネーター 清水 雅彦氏

健康・省エネ住宅にお住まいの方 高断熱住宅を新築された方、住宅を断熱リフォームされた方

特別ゲスト 石原 新菜先生

日時 2020年3月15日(日) 13:30~16:30 \*受付開始13:00~

会場 ソニックシティホール 4階 国際会議室 さいたま市大宮区桜木町1-7-5

定員 180名 参加費 無料 お申込み方法・ソニックシティへの案内図は裏面をご覧ください。

株式会社 松本材木店

【主催】さいたま健康・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、とうきょう健康・省エネ住宅推進協議会、一般社団法人環境未来フォーラム、一般社団法人ロングライフ・ラボ、埼玉県、さいたま市、川口市、埼玉新聞社、テレビ埼玉(順不同)

暮らしから始める健康セミナーinさいたま 2020春

## セミナーでお伝えしたいこと

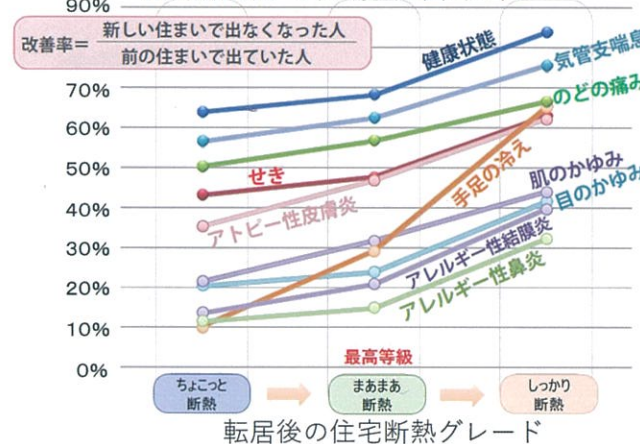
### 自然治癒力・免疫力を高めて 医師に頼らない健康生活

日本人は世界平均の2倍も病院に通っており、日本の社会保険制度は崩壊の危機を迎えています。石原新菜先生からは、日本の医療業界の実情や、体の冷えが健康に与える影響と対策、なるべく医師に頼らず、自然治癒力(免疫力)を高める秘訣をお伝えします。



出典: OECD DATA Doctor's consultationsより各国のデータを用いて独自に作成

### 高断熱化の健康改善効果



出典: 近畿大学 建築学部 岩前研究室

### 寒い家は危険! 健康を守る断熱住宅とは?

近畿大学の岩前教授の調査によると、断熱性能の低い家からの転居では、転居先の断熱性能が高いほど健康改善効果ははっきりと表れることが分かりました。清水雅彦氏からは、家の寒さが健康に与える影響と、健康を維持できる断熱性能の見極め方などをお伝えします。

詳しくは当日の講演にて、皆様のお越しをお待ちしております。

## お申込み

下記のお申込みフォームよりお願い致します。



<https://forms.gle/SA1isCbTWCKGWXHz5>

さいたま健康・省エネ住宅推進協議会のホームページからもアクセスできます。

※お預かりした個人情報情報はセミナー申込管理の目的以外には利用致しません。

## 会場案内 ソニックシティホール



JR 東武野田線 大宮駅西口より 歩行者デッキ 直結徒歩2分

■住所 さいたま市大宮区 桜木町1-7-5  
■TEL 048-647-7722

【お問合せ】さいたま健康・省エネ住宅推進協議会 <https://saitama.kenko-jutaku.org/>

0120-658-566 (担当: 星野) [saitama-kenko@matex-glass.co.jp](mailto:saitama-kenko@matex-glass.co.jp) (担当: 綿田)