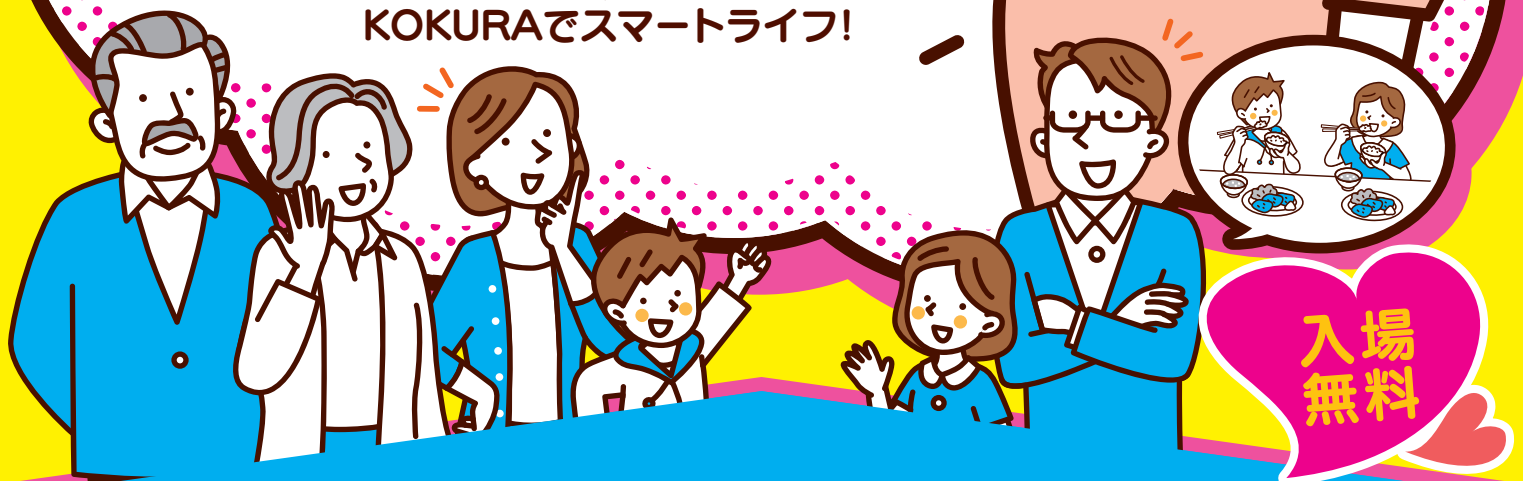


食と健康を学ぼう

第15回「肥満」

おいしく食べて動いて、
KOKURAでスマートライフ!



日時: 令和8年 2月22日 日 10:00 ~ 13:00
(開場 10:00)

場所: 男女共同参画センター・ムーブ 小倉北区大手町11-4

施設駐車場(有料)は混雑が予想されます。公共交通機関をご利用ください。

例年と開催場所が異なります。ご注意ください。

2階 ホール

- 肥満に関する講演会 小倉医師会、福岡県理学療法士会

5階 大セミナールーム

- おくちの元気度チェック
- 歯のクイズ
- ベジチェック
- フードモデル展示
- 栄養相談
- 体力測定
- 体組成測定、血圧測定
- 血糖測定、生活指導

5階 小セミナールーム

- お薬相談
- 骨密度測定、肌年齢測定
- 栄養機能食品展示と紹介

5階 企画ルーム1

- 聴力検査

4階 工芸室

- 肥満予防料理の紹介と試食
整理券を10:45から
2Fホール前 ホワイエで配布します。
(なくなり次第終了)

勝山公園大芝生広場

早春健康 ウォーキング

勝山公園大芝生広場
9時15分スタート。

公園内の健康遊具を使って
身体を動かした後、ムーブまで歩きます。



第15回 食と健康を学ぼう

肥満

おいしく食べて動いて、KOKURAでスマートライフ！

日時

令和8年2月22日(日)
10:00～13:00 (開場10:00)

入場無料

※施設駐車場は有料です

場所

男女共同参画センター・ムーブ 小倉北区大手町11-4

施設駐車場(有料)は混雑が予想されます。公共交通機関をご利用ください。



●JR西小倉駅 → 徒歩約15分

●西鉄バス → 【ソレイユホール・ムーブ前】下車
小倉駅バスセンター(27・36・45・110・138)、小倉駅入口(150・170・197)

01 講演会 (11:00～11:45) 2階ホール

11:05～11:25

小倉医師会

“肥満”と“肥満症”は何が違うの？ ～ 正しい体重の見方・考え方 ～

まとは

講師：的場 ゆか (九州病院内分泌代謝内科 診療部長)

医学的な「肥満症」は、単なる体型としての「肥満」とは異なり、様々な健康障害を伴う治療が必要な病気です。代謝の変化や脳のメカニズムも関わり、「気合や根性」だけでは解決しないこともしばしばです。本講演では、年齢や生活段階に応じた「ちょうどよい体重」や、食事・運動に加え薬や外科的治療など、現在の幅広い治療法を紹介します。体重の問題を「自己責任」で終わらせず、正しい知識と安心して相談・治療できる医療の視点で考えてみませんか？

11:25～11:45

福岡県理学療法士会

肥満の意外な落とし穴 ～ あなたの努力を無駄にしない運動とは ～

いけうち ともゆき

講師：池内 智之 (霧ヶ丘つだ病院 呼吸器科・消化器科長)

肥満は糖尿病や高血圧など多くの生活習慣病の原因として知られていますが、睡眠の質も低下させてしまうことをご存じでしょうか。睡眠の乱れは疲労感や日中の活動量低下を招き、肥満をさらに悪化させる要因となります。肥満の改善・予防のために運動に取り組んでいる方も多いと思いますが、方法を誤ると十分な効果が得られないこともあります。本講座では、努力を無駄にせず結果につなげる運動の考え方を、理学療法士の視点からわかりやすく解説します。

02 各種健康に関するイベント (10:00～13:00)

各参加団体による、「食」と「健康」に関する様々なイベントを開催します。参加は無料ですので、お気軽にご参加ください。

参加無料

5階 大セミナールーム (10:00～)

おくちの元気度チェック

小倉歯科医師会

健口相談、歯科保健指導。

歯のクイズ

福岡県歯科衛生士会

お口に関するクイズを行います。

ベジチェック、栄養相談

福岡県栄養士会

フードモデルを展示します。

体組成測定、血圧測定

小倉北区役所

体力測定

福岡県理学療法士会

フレイル・サルコペニア・握力・4mスピードウォーク・肺機能 等
(肺機能測定のみ先着80名)

血糖測定、生活指導

北九州CDEの会

生活指導と糖尿病連携手帳の紹介・配布も行います。
(血糖測定は先着200名)

5階 企画ルーム1 (10:00～)

聴力検査

小倉医師会

5階 小セミナールーム (10:00～)

お薬相談

小倉薬剤師会

お薬の正しい飲み方や、副作用などの相談。
お薬手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

骨密度測定、肌年齢測定 栄養機能食品展示と紹介

小倉薬剤師会

手軽で体に良い栄養機能食品を展示します。

4階 工芸室 (12:00～)

肥満予防料理の紹介と試食

小倉北区食生活改善推進員の会

整理券を10:45から2Fホール前 ホワイエで配布します。(なくなり次第終了)

勝山公園大芝生広場

早春健康ウォーキング
小倉北区健康づくり推進員の会

勝山公園大芝生広場 9時15分スタート。

公園内の健康遊具を使って身体を動かした後、ムーブまで歩きます。

●先着150名 ●荒天中止 ●お申し込み不要(直接、勝山公園大芝生広場にお越しください。)