

# 暮らしから始める 健康セミナー&シンポジウム

in さいたま

## こんな方におすすめ！

- 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

## 基調講演

医学

### 病気しらず、医者いらすの健康生活

～ 体を温めて万病のもとを断つ ～

医師・イシハラクリニック副院長

石原 新菜 先生



- 👉 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
- 👉 病気にならない健康法など

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で著書は30冊を超える。

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

さいたま健康・省エネ住宅推進協議会会員

(一社)健康・省エネ住宅を推進する国民会議会員

清水 雅彦 氏



- 👉 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

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。

## パネルディスカッション ～健康・省エネ住宅の普及に向けて～

● コーディネーター：さいたま健康・省エネ住宅推進協議会 清水雅彦氏

● パネリスト(予定)

医師・イシハラクリニック副院長 石原新菜氏

無垢スタイル建築設計株式会社 長嶋敦氏

健康・省エネ住宅の居住者様 2名



健康省エネ住宅に  
お住まいの方の  
生の声が聞けます！

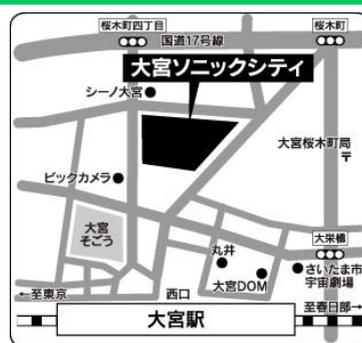
2018年10月27日(土) 13:30～16:30  
(受付開始:13:00～)

会場 ソニックシティホール 4階 国際会議室

〒330-0854 埼玉県さいたま市大宮区桜木町1-7-5 TEL:048-647-7722

JR・東武野田線 大宮駅西口 歩行者デッキ直結 徒歩2分

定員 180名 参加費 無料 対象者 一般の方および業界関係者



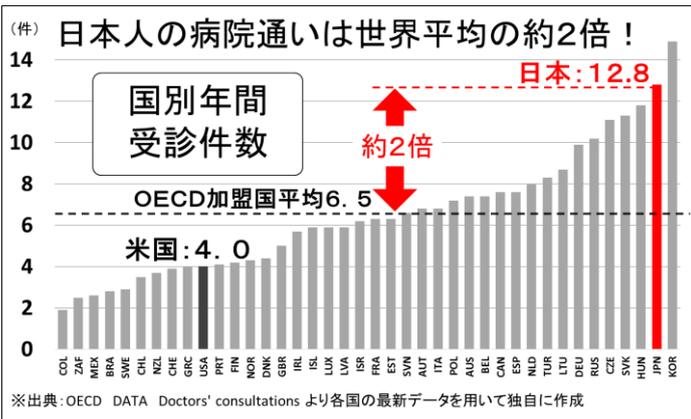
※内容は予告なく変更する場合がございます。

[主催] 一般社団法人 健康・省エネ住宅を推進する国民会議

[後援] さいたま健康・省エネ住宅推進協議会、公益社団法人 日本医師会、公益社団法人 日本歯科医師会、公益社団法人 日本薬剤師会、公益社団法人 日本建築士会連合会、日本生活協同組合連合会、特定非営利活動法人 日本主婦連合会、埼玉県、さいたま市、川口市、埼玉新聞社、テレビ埼玉(順不同)

## セミナー&シンポジウムでお伝えしたいこと

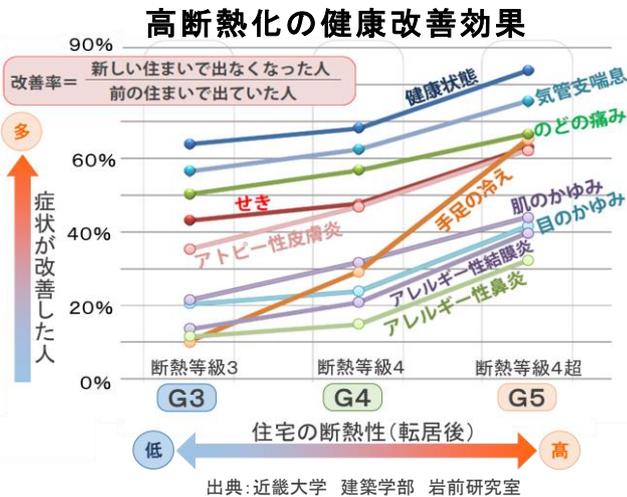
### 【医学】 病気しらず、医者いらずの健康生活



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。これは米国の約3倍で世界的にも多い回数です(世界平均の約2倍、OECD調べ)。結果、日本の医療費は2015年度41兆5千億円に達しました。その内、公費と保険料で約36兆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、数多くの講演会やテレビ出演などで活躍されている**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、なるべく**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



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。

### 【お知らせ】健康調査を行う断熱改修工事に国の補助金が出ます

断熱改修工事の前後に健康調査にご協力頂くと、工事費の最大**2分の1**の補助金が支給されます。この事業は、各地域協議会に参画している施工業者のみ行うことができます。詳しくは、当日のセミナーにてご案内致します。※補助金の活用には期限など様々な条件がございます。詳細は施工業者様にご相談下さい。

### 当セミナーにご参加いただいた方の声

Q7. 改めて知ったことや参考になったことがありましたら、お書きください。

医学・建築の観点から冷える人間にとって良いことではないことを説明頂き、改めて新築時から高断熱の家を検討しようと思ったこと、また、改築・新築工事をして、お断熱性能の劣りを開け、お断熱性能を改善する重要性がわかりました。

Q7. 改めて知ったことや参考になったことがありましたら、お書きください。

・石原先生の講演は、日常の生活・健康と密接な関係にあることがわかりました。(小倉) 体温・代謝は病気の原因は、体温を上げる。

## お申込み

下記項目を記載の上、メールにてお申込み下さい。

メール [saitama-kenko@matex-glass.co.jp](mailto:saitama-kenko@matex-glass.co.jp) さいたま健康・省エネ住宅推進協議会 事務局宛

- ①お名前(フリガナ) ②お住まいの地域(都道府県/市区町村まで) ③電話番号
- ④参加人数 ⑤このセミナーを知ったきっかけ(HP・紹介・チラシを見て等)

※お電話でのお申込みは下記連絡先へお願いいたします。 ※お預かりした個人情報はセミナー申込みの目的以外には利用いたしません。

【お問合せ】さいたま健康・省エネ住宅推進協議会 ☎ 0120-658-566 (担当: 星野)