

こどもの健康セミナー

定員
40名

近年、子どもたちを取り巻く環境や生活スタイルは劇的に変化し、夜遅くまで明るい環境にさらされています。この過程で見過ごされがちなのが「子どもの健康」です。子どもの健康に影響を及ぼす要因は、学習活動の増加にともなう活動時間の増加、活動時間の増加にともなう生活習慣の乱れ、遊び方の変化による運動量の低下など様々です。子どもの頃の生活習慣が、大人になったときの健康や脳機能、身体機能に影響を及ぼすことが最近の研究で明らかになってきました。次世代を担う子どもたちが健康で生き生きと成長していくために、私たちが今、何ができるのかを講演者と一緒に考えてみませんか。子どもの健康について第一線で活躍している研究者が、分かりやすく紹介します。



対象者

- ❁ 就学前（4～6歳）～高校生の保護者（父、母、祖父、祖母）
- ❁ 就学前（4～6歳）～高校生の教育に関わっている方（学校関係者、学習塾などの関係者）

開催概要

開催時間 各回 10:30～12:30

開催場所 公益財団法人都市活力研究所
(グランフロント大阪北館7階)

参加費 1回のみ : 2,000円
3回とおし : 5,000円

🍀 当日受付にてお支払いください

第1回

10/27

土

子どもの睡眠についての研究から、生活アドバイス



田島 世貴 氏

国立障害者リハビリテーションセンター病院
第三診療部 小児科 医長

第2回

12/1

土

脳科学から観る
「子どもの心と脳の
発達を促す子育て」



水野 敬 氏

理化学研究所 健康生き活き羅針盤リサーチコンプレックス
推進プログラム 健康計測解析チーム チームリーダー

第3回

1/12

土

子どもの健やかな成長のために
正しい情報を
活用した食生活を！



黒谷 佳代 氏

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
食育研究室 室長

お問合せ先

健康科学ビジネス推進機構 事務局 小島（おじま）

TEL 06-4963-3108

E-mail event@ohs-net.jp

🍀 詳細・お申込み方法は
裏面をご覧ください



主催：健康科学ビジネス推進機構

共催：国立研究開発法人理化学研究所 健康生き活き羅針盤リサーチコンプレックス推進プログラム
公益財団法人都市活力研究所

ohsbi 健康科学ビジネス推進機構

健康「生き活き」羅針盤
リサーチコンプレックス

子どもの健康セミナー 開催概要

10/27

土

子どもの睡眠についての研究から、生活アドバイス

日中経験したことを知恵として蓄える器である脳を育て、守るために子どもの睡眠はとても大切なことがわかってきました。つまり睡眠は人生を豊かにする基礎を育てるともいえるでしょう。そして、子どもの睡眠を豊かにする取り組みが大人の睡眠を守り、ひいては日本全体を守ることになることもわかってきました。運動や勉強などの経験をさせる時間と睡眠時間は競合します。どのように子どもの睡眠を守りつつ豊かな経験をさせるとよいのでしょうか？小児科医として子どもの睡眠に関わってきた経験を基にみなさんと考えたいと思います。

田島 世貴 (たじま せいき) 氏

国立障害者リハビリテーションセンター病院 第三診療部 小児科 医長



12/1

土

脳科学から観る「子どもの心と脳の発達を促す子育て」

大人の残業と変わらないほど忙しい毎日過ごす子ども達。仕事のように物事をこなす脳ではなく、物事に疑問を持ち、立ち止まり、考え、アイデアを提案する子どもの脳づくりが重要です。そのために、日常生活において心穏やかに過ごす時空間が必要であり、睡眠をきちんととり慢性的な疲労状態に陥らない健康力もまた必要です。本講演では、1日24時間、限られた時間の中での睡眠、食事、学習、身体活動、遊び、団らんなどのシーン確保の重要性を説き、現代の子ども達の脳の発達について考察してみたいと思います。

水野 敬 (みずの けい) 氏

理化学研究所 健康生き生き羅針盤リサーチプログラム推進プログラム 融合研究推進グループ 健康計測解析チーム チームリーダー



1/12

土

子どもの健やかな成長のために正しい情報を活用した食生活を！

巷では「〇〇を1週間食べるだけで〇キロやせる」など、魅力的な広告があふれています。私たちは、そうした食べ物と健康に関する情報の善し悪しを見分ける力が必要です。とりわけ、成長期・思春期の子どもの健やかな成長のためには、本人だけでなく、保護者の正しい知識が必要不可欠です。そこで、本講演では子どもと家族の健康のために今すぐ使える食育情報を、エビデンス付きで“ご紹介します。例えば、朝ごはんを食べるとどんないいことがあるのか？きっと知っているようで知らなかった情報が得られると思います。

黒谷 佳代 (くろたに かよ) 氏

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 食育研究室 室長



開催場所

公益財団法人都市活力研究所

(大阪市北区大深町 3-1 グランフロント大阪 北館 7階)

<最寄り駅>

J R大阪駅から徒歩 5 分、阪急梅田駅から徒歩 5 分

大阪メトロ梅田駅から徒歩 7 分、阪神梅田駅から徒歩 7 分

申し込み方法

下記申込書にご記入のうえ、FAX または E-mail にてお申込みください。

FAX

06-4963-3107

E-mail

event@ohs-net.jp



<参加セミナー名> ご参加のセミナーに☑をお願いします。	ふりがな	
<input type="checkbox"/> 子どもの睡眠についての研究から、生活アドバイス (2018/10/27 開催)	お名前	
<input type="checkbox"/> 脳科学から観る「子どもの心と脳の発達を促す子育て」(2018/12/1 開催)	E-mail	
<input type="checkbox"/> 子どもの健やかな成長のために正しい情報を活用した食生活を！(2018/1/12 開催)	TEL	
	子どもとの関わり	<input type="checkbox"/> 保護者 <input type="checkbox"/> 教育関係者 <input type="checkbox"/> その他 ()

※本申込書にご記入いただいた個人情報は本事業の実施以外の目的では使用しません。