

健康保険組合連合会東京連合会

オンライン

健康セミナー  
のご案内

## 対象者

健康保険組合の  
被保険者とそのご家族

日本人の平均寿命が延び、「人生100年時代」とも言われています。しかし、平均寿命と、自立して健康に過ごせる期間である「健康寿命」はイコールではありません。この差を小さくし、健やかに自分らしく生きるために、まずは正しい知識を身に付けることから始めてみませんか？

令和7年度のオンライン健康セミナーは、各分野の第一線で活躍されている医師や専門家を講師に迎え、人生100年時代を見据えた健康づくりについて講義いただきます。

申込方法等につきましては、ご加入の健康保険組合へご連絡をお願いします。

## スケジュールはこちら

セミナータイトル	講師	日程
1 がん講座 ～がんリテラシーを高める～	中川 恵一	5月21日(水)
2 睡眠の謎に挑む	柳沢 正史	6月18日(水)
3 新しい認知症観 ～それぞれの立場の不安と対処法～	長田 乾	7月16日(水)
4 糖尿病ってどんな病気ですか!?	高取 優二	8月27日(水)
5 人生百年時代を生き抜く 「血管のトリセツ」	伊賀瀬 道也	9月17日(水)

15時～16時15分  
※16時～16時15分は  
質疑応答

全セミナーどなたでもご視聴いただけます。

アーカイブ配信(1か月間)もありますので  
ぜひご視聴ください!



# がん

## がん講座

### ～がんリテラシーを高める～



がんは日本人の死因の第1位であり、男性の3人に2人、女性の2人に1人が生涯でがんにかかると言われています。がん対策推進企業アクションの議長であり、がんの緩和ケアに係る部会の座長も務める中川氏より、がんとはどのような病気か、がん治療や本人・企業ができる対策など、がんリテラシーの向上となる内容をお話します。

### 中川 恵一

東京大学大学院医学系研究科  
総合放射線腫瘍学講座  
特任教授



東京大学医学部医学科卒業後、同大学医学部放射線医学教室入局。社会保険中央総合病院放射線科、東京大学医学部放射線医学教室助手、専任講師などを経て現職。2003年～2014年、東京大学医学部附属病院緩和ケア診療部長を併任。著書に『知っておきたい「がん講座」リスクを減らす行動学』（日経サイエンス）など。

# 睡眠

## 睡眠の謎に挑む



慢性的な睡眠不足に悩む方は多いのではないのでしょうか。ベッドに入っても眠れない、仕事が忙しくて睡眠時間を確保できないなど、睡眠にまつわる悩みは人それぞれです。睡眠研究の世界的な研究者である柳沢氏が睡眠の基本や重要性について解説し、最新の研究に基づいた快眠のためのノウハウを教えます。一度早速、ご自身の睡眠を見直してみたいはいかがでしょうか。

### 柳沢 正史

筑波大学  
国際統合睡眠医科学研究機構  
(WPI-IIS) 機構長・教授



強力な血管収縮作用を持つ新規生理活性ペプチド「エンドセリン」、睡眠・覚醒を制御する「オレキシン」を発見後、24年間テキサス大学サウスウェスタン医学センター教授とハワードヒューズ医学研究所で研究室を主宰。2012年に文部科学省世界トップレベル研究拠点プログラム国際統合睡眠医科学研究機構 (WPI-IIS) を設立。

# 認知症

## 新しい認知症観

### ～それぞれの立場の不安と対処法～



超高齢社会である日本では、認知症は確実に増えると予測されており、政府は認知症になっても希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという「新しい認知症観」を打ち出しました。本セミナーではこの考え方について解説し、本人や家族、同僚等のそれぞれの立場で抱える不安への具体的な対処法についてもお伝えします。

### 長田 乾

横浜総合病院  
横浜市認知症  
疾患医療センター  
センター長



脳血管研究所美原記念病院神経内科、コロラド大学神経内科、秋田県立脳血管研究センター神経内科学研究部などでの実績と経験をもとに、横浜総合病院で現職を務める。著書は『認知症になりにくい人・なりやすい人の習慣』、『【イラスト図解】認知症の「なぜ?」「どうする?」がひと目でわかる本』（Gakken）など。

# 糖尿病

## 糖尿病ってどんな病気ですか!?



成人の5人に1人がなると言われている糖尿病。透析のための通院が大変そう、食事を制限しないといけないなど、糖尿病に対してざっくりしたイメージはあるものの、その原因や治療法についてきちんと学ぶ機会は少ないのではないのでしょうか。本セミナーでは糖尿病についての入門知識を腎臓専門医である高取氏が分かりやすく説明します。

### 高取 優二

埼玉クリニック  
外来部長



岡山大学病院腎・免疫・内分泌代謝内科などを経て、現在は埼玉クリニック勤務。抗加齢医学の観点から、慢性疾患を捉えなおす新たな手法に取り組んでいる。日本内科学会、日本腎臓学会、日本抗加齢医学会専門医。『世界一受けたい授業』『林修のレッスン! 今でしょ』など、人気番組の医療監修を多数手がける。

# 血管

## 人生百年時代を生き抜く「血管のトリセツ」



人生百年時代を生き抜くためには「健康寿命を延ばす」ことが必要です。健康寿命を短縮させる大きな原因に、脳出血や脳梗塞などの「脳血管疾患」や、「認知機能の低下」などがあげられます。これらの病態に共通するキーワードとして「血管力」があります。今回のセミナーでは「血管力を鍛える」ためにできる日常生活のコツをご紹介します。

### 伊賀瀬 道也

愛媛大学  
抗加齢予防  
医療センター長



愛媛大学医学部卒業後、第二内科（循環器）に入局。米国 Wake Forest 大学・高血圧血管病センター、愛媛大学大学院老年神経総合診療内科特任教授などを経て現職。約4500人のドック受診者に指導を続け、抗加齢医学研究のトップランナーとして知られる。著書に『百歳まで歩ける人の習慣 脚力と血管力を強くする』（PHP 新書）など。