

2019年度 東海大学同窓会神奈川ブロック相模支部教養講座

講師

参議院議員、東海大学医学部医学科客員准教授
医師（小児科専門医・認定内科医）

自見 はなこ 様

（1976年 長崎県佐世保市生まれ）



経歴

筑波大学国際関係学類卒業
東海大学医学部医学科卒業
東京大学医学部附属病院小児科勤務
虎の門病院小児科勤務
日本医師連盟参与・日本小児科医連盟参与

役職

参議院厚生労働委員会理事
参議院議院運営委員会委員
参議院災害対策特別委員会委員
参議院国民生活・経済に関する調査会委員
厚生労働部会副部長
厚生関係団体委員会副委員長
新聞出版局次長
外国人観光客に対する医療PT事務局長 他多数

趣味

マラソン、読書、旅行、神社・仏閣めぐり

好きな食べ物

フルーツ、納豆

好きな言葉

「一生懸命」

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

♪ ラジオ番組に出演 ♪

♪ ニッポン放送（AM1242） 毎週日曜6:04~6:13 ♪

♪ すくすく育て 子どもの未来健康プロジェクト ♪

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

講演テーマ：笑顔で伸ばそう健康寿命

「健康長寿」は誰もが理想とするところであるが、実際には、平均寿命と健康寿命との間に約10年の差がある。健康寿命を延ばすことは、一人一人が自分らしく暮らせるという個人の幸福の観点はもとより、社会保障費の増大を抑制し、持続可能な医療・介護制度を構築する上でも避けては通れないテーマである。

健康寿命延伸に必要な要因として、厚生労働省のスマートライフプロジェクトでは、「毎日10分の運動」、「1日350グラムの野菜の摂取」、「禁煙」、「定期的な健診、検診」の4項目を挙げている。

本講演では、認知症との関連が指摘されているフレイル（加齢に伴い筋力や活力が低下し、要介護状態に陥る恐れのある状態）予防についても、それら4つの項目を踏まえた上で、たんぱく質の摂取促進など栄養政策の観点から解説したい。

続いて、中小企業の健康経営の取り組み等を活用した予防・健康作りについて、演者が委員として政府への提言取りまとめに関わった「明るい社会保障改革研究会」の活動にも言及しつつ解説する。併せて、疾病の早期発見・早期治療につながる健診についても触れる。

最後に、妊娠期から始まる一連の成育過程において、切れ目ない支援で健やかな成長をサポートする「成育基本法」についても解説する。

本講演が、子どもから高齢者まで、社会全体で「健康長寿」を考えるきっかけになれば幸いである。

2019年9月1日（日）開催

東海大学同窓会神奈川ブロック相模支部 主催