

オープンハウス2016

(研究所一般公開)

・入場無料
・事前申し込み不要

国立健康・
栄養研究所って
どんなところ？

私の
骨密度は？

食生活
大丈夫かな？

どんな運動
すれば良いの？

日時：10月15日(土) 9:30～16:00

場所：国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所

(東京都新宿区戸山1-23-1)

内容：① 食生活・健康体力診断、骨密度(簡易型)測定
② 所内見学ツアー、パネル展示
③ 健康食品に関する相談
④ 健康・栄養に関する講演
⑤ フィットネス体験 など

“健康と栄養” について盛りだくさんの企画を
用意して皆様のご来場をお待ちしております！

* 詳細は裏面をご覧ください

案内地図



交通アクセス

- ◎ 東京メトロ東西線 早稲田駅下車
(2番または3b出口) 徒歩 10分
 - ◎ 都営大江戸線 若松河田駅下車
(河田口) 徒歩 10分
 - ◎ 東京メトロ副都心線 西早稲田駅下車
(2番出口) 徒歩 15分
- ※駐車場はありません。車での来場はご遠慮ください。

お問い合わせ

国立研究開発法人
医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 情報センター
電話：(03)3203-5721
<http://www0.nih.go.jp/eiken/>

体験する

受付は14:50まで・会場は2階

■食生活診断

日頃の食生活を見直してみませんか？

■骨密度測定

自分の骨密度を測ってみよう！

※今年度は簡易型（超音波）測定のみ行います。

■健康食品相談

健康食品について相談してみよう！



食生活診断コーナー



受付は14:50まで・会場は1階

■健康体力診断

自分の体力はどれくらい？健康体力診断で調べてみよう！

■健康フィットネス体験

☆骨格リセット体操

11:20 ~ } 各20分程度

☆やさしいエアロビクス

12:00 ~ }

※健康フィットネス体験をご希望の方は、運動できる服装と上履きをご持参ください。



フィットネス体験

■所内見学ツアー

研究所の主な設備等を見学！

午前 9:50~11:50
午後 13:00~14:20(最終)
40分毎に出発

見る

歴史展示室

1920年から続く、研究所の歴史に関する資料を展示しています。

運動フロア

高齢者の筋力向上のためのプログラムなどに利用されているフロアです。

ヒューマン カロリメーター

通常、部屋の中で生活していて消費されるエネルギー量を測定する設備(部屋)です。



他にも...



◎ パネル展示 (研究概要等)

◎ 栄養学関連書籍の展示

◎ 食堂も営業しています!
(営業時間11:15~13:45)



聴く



■講演

時間：午前・10:30~12:00

午後・13:30~15:00

会場：2階 大会議室

演題 (午前・午後とも同じ)：

1. サルコペニアと運動
2. 肥満にならないために
3. 栄養成分表示の基礎

各講演につき20分+質疑



いずれも興味のあるものに、自由にご参加いただけます！