

食育健康サミット 2023

” 将来の自分 “を意識した生活習慣の重要性  
～小児期・若年期からの「日本型食生活」を通した健康づくり～

令和5年5月に策定された「健康日本21（第三次）」の基本的な方向のひとつとして、「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」が掲げられました。幼少期からの生活習慣や健康状態は成長してからの健康状態にも大きく影響を与えること、妊婦の健康増進が子どもの健康にも影響すること、高齢期に至るまで健康を保持するためには、若年期からの取組が重要であること等を踏まえ、本年度は、「“将来の自分”を意識した生活習慣の重要性」をテーマに、小児期から若年期の健康課題とその具体的な方策について考えていきたいと思えます。

本シンポジウムでは小児期から若年期における悪しき生活習慣の将来的なリスク、食生活・運動習慣をはじめとする生活習慣改善のポイント、日本型食生活の意義と活用法等について、それぞれの疾患、生活指導、栄養、運動の専門家からのアドバイスを踏まえ、健やかな生活習慣を身につけ健康寿命を延ばすためには、どのような指導・普及支援等を行えばよいのか、医学的・栄養学的に考えます。

配信期間：2023/12/1 [FRI] 10:00～2024/2/28 [WED] 23:59

申込方法：<https://kenkousummit2023.jp/> をご参照ください。

お問い合わせ先：「食育健康サミット2023」事務局

shokuiku2023@big-wave.tokyo