

第89回 肥後医育塾

誰もが抱える健康リスク

～喫煙・飲酒・肥満・運動不足を見直す～

現代社会を生きる私たちにとって、日々の仕事や社会生活に伴うストレスは避けられないものです。そうした中で、健康に良くないと分かっているが、ついつい続けてしまう喫煙や過度な飲酒、肥満、運動不足といった生活習慣は、将来の生活習慣病やがんなど、深刻な疾患のリスクを高める要因となります。本セミナーでは、多くの方、特に男性が陥りやすい生活習慣の課題に焦点を当てます。最新の医学的知見をもとに、それぞれの習慣が身体に及ぼす影響を学び、多忙な中でも実践しやすい予防策や改善策について専門家とともに考えます。

日時 2026年11月1日(日)

13:30開演 16:30終了(時間は予定、受付は12:45～)

会場 熊本市医師会館

熊本県熊本市中央区本荘3丁目3-3

定員 150人

※先着順

参加費 500円

※会場で徴収します
※中学生以下は無料

講演の様子は2026年12月12日(土)熊日紙面に掲載、熊日YouTubeチャンネルにて公開予定

過去の講演動画公開中、右の2次元コードからご覧いただけます。



主催：公益財団法人 肥後医育振興会、一般財団法人 化学及血清療法研究所、熊本日日新聞社 後援：熊本県、熊本市、熊本県医師会、熊本市医師会、熊本大学医学部、熊本医学会
肥後医育振興会とは：医学教育や研究を助成し、地域医療の向上と健康増進を図る公益法人です。



年間テーマ

「日々の健康トラブル、どう向き合う? ～女性・男性・中高年、それぞれの対処と予防～」

なんとなく続く不調、まずは知ることから始めませんか。女性・男性・中高年それぞれの問題に焦点を当て、実践的なヒントを分かりやすく紹介します。一緒に一歩を踏み出しましょう。

第88回 女性の気になるからだの悩み ～月経・プレコンセプション・妊娠・更年期～
第90回 「今日から鍛える」で未来を決める中高年のアンチエイジング

講師およびプログラム(予定)

座長 松下修三氏(肥後医育振興会 理事長)
坂上拓郎氏(熊本大学大学院生命科学研究部 呼吸器内科学講座 教授)

講演① 「今こそ見直す喫煙習慣～紙巻きタバコから加熱式タバコまで～」
講師 猪山慎治氏
(熊本大学大学院生命科学研究部 呼吸器内科学講座 助教)

講演② 「お酒と肝臓の新常識～脂肪肝から考える飲酒習慣～」
講師 魚嶋晴紀氏
(熊本大学大学院生命科学研究部 消化器内科学講座 准教授)

講演③ 「肥満と生活習慣～健康につながる生活習慣と体重マネジメント～」
講師 窪田直人氏
(熊本大学大学院生命科学研究部 代謝内科学講座 教授)

講演④ 「運動不足を見直す」
講師 宮本健史氏
(熊本大学大学院生命科学研究部 整形外科科学講座 教授)

聴講者を交えてのクロストーク
ファシリテーター 水上清乃氏



【お申し込み方法】

ご参加には事前申し込みが必要です。郵便番号、住所、氏名、電話番号、講師に質問がある方は質問内容を下記の方法でお知らせください。複数名での応募の場合も、それぞれの必要事項をご記入ください。

電話 096-361-3033
(土日祝日を除く10時～12時、13時～17時)

FAX 096-372-8711
「肥後医育塾事務局」宛

WEB 右の2次元コードからもお申込み可



※申し込みの際の個人情報は下記目的においてのみ利用いたします。
・本セミナーの受付管理業務、開催に関する諸連絡
・個人情報を特定しない形でのマーケティング資料作成
・今後開催される肥後医育塾公開セミナーのご案内