

# 健康な住まい方講座

[主催:兵庫県 後援:明石市、兵庫県医師会、明石市医師会]

参加費  
無料

血圧が低下  
-3.5mmHg

(断熱改修前後の起床時の最高血圧の比較)

活動量が増加  
+20~35分

(断熱改修前後の活動時間の増加量)



## あなたの家寒くないですか？

# 暖かい住まいで健康生活

こんな方におすすめてです

- 血圧が高めで悩んでいる
- 朝寒くて布団からでるのが億劫だ
- 寝ている時にトイレが近くて困っている
- 暖房を入れてもなかなか部屋が暖かにならない
- 光熱費が高いと感じている

2020年

## 1月11日〔土〕

〈開場〉12時30分 〈講演〉13時~15時

会場

### あかし市民広場

明石市大明石町1-6-1  
(パピオスあかし2階)

定員

先着100名 (参加のお申し込みは裏面へ)

13:00~14:00

「寒い家は寿命を縮める！～室温と健康の関係～」  
医療法人社団くぼクリニック 院長 久保 清景 氏

14:10~14:55

「暖かい住まいで健康な暮らしをおトクに実現」  
株式会社松尾設計室 代表取締役 松尾 和也 氏

### リフォーム相談会同時開催

〈主催〉ひょうご住まいづくり協議会  
詳細は裏面へ

[お申込み・お問い合わせ先]

兵庫県県土整備部住宅建築局住宅政策課 TEL 078-362-3581

## 参加申込み

参加ご希望の方は以下に必要な事項をご記入の上、FAXまたはメールにて送付ください。  
[明石会場 2020年1月11日]

(フリガナ) お名前			
電話番号 または メールアドレス	参加 人数	( )	人
この健康講座を知ったきっかけを教えてください。 <input type="checkbox"/> 回覧板、 <input type="checkbox"/> 県ホームページ、 <input type="checkbox"/> 市広報誌、 <input type="checkbox"/> 市ホームページ、 <input type="checkbox"/> 知人の紹介 <input type="checkbox"/> チラシ (入手先: ) <input type="checkbox"/> その他 ( )			

※ご記入いただいた内容は、当講座の運営のためのみ使用させていただきます。

## お申込み先

兵庫県 住宅政策課宛

FAX 078-362-9458

E-mail [jutakuseisaku@pref.hyogo.lg.jp](mailto:jutakuseisaku@pref.hyogo.lg.jp)

**申込締切り 2020年1月9日(木)**

お問い合わせ先 TEL 078-362-3581 ※座席に余裕があれば当日飛び込み参加もOK!!

スマホからの  
お申込みはこちら



塩分の摂り過ぎや肥満が原因で血圧が上昇することはよく知られていますが、住まいの寒さが血圧の上昇に関連することはあまり知られていません。また、浴室の寒さが原因でおこるヒートショックによる死者数は、交通事故による死者数を上回っています。

今回の講座では、室温が健康に及ぼす影響や、暖かい住宅で健康に、しかもおトクに暮らす方法をご紹介します。

## ご来場者プレゼント

マンガでわかる  
住宅リフォームガイドブック



## 講師プロフィール

医療法人社団くぼクリニック 院長

久保 清景 氏

神戸市生まれ、1987年 岐阜大学医学部卒業、医学博士。岐阜大学第一外科助手、国立東静岡病院(現静岡医療センター) 心血管外科医長など歴任、2005年より現職。循環器専門医、外科専門医、日本心臓リハビリテーション学会評議員、神戸市垂水区医師会副会長、兵庫県医師会広報委員長、スマートウェルネス住宅等推進調査委員会委員。



株式会社松尾設計室 代表取締役

松尾 和也 氏

パッシブハウスジャパン理事 JIA登録建築家 APECアーキテクト。  
1975年 兵庫県出身、1998年 九州大学工学部建築学科卒業、2005年「サステナブル住宅賞」受賞。  
「健康で快適な省エネ建築を経済的に実現する」ことをモットーにしている。  
著書として「ホントは安いエコハウス」「新しい家づくりの教科書」「これからのリノベーション」「健康・快適なZEHのつくり方: 工務店と設計者の新常識」がある。



## 会場案内

あかし市民広場  
パピオスあかし2階  
明石駅南側すぐ



## リフォーム相談会同時開催

[主催] ひょうご住まいづくり協議会(事務局: 兵庫県 住宅政策課)

〈場所〉あかし市民広場

〈時間〉2020年1月11日(土) 10時~16時

- ・ 事前のお申込みは不要です。
- ・ 断熱、バリアフリー、耐震などリフォームの進め方や業者の選び方など、リフォームに関するお悩みをお気軽にご相談ください。
- ・ 断熱・遮音性能等を体感いただける模型などの展示もしています。

相談  
無料

お問い合わせ先: 兵庫県 住宅政策課 (TEL: 078-362-3581)