

## 「わたしの健康～HAPPYライフ☆～」収録日程

- 星城大学大学院健康支援学研究科教員による健康講話
- 放送 毎月第一月曜日 11時～12時
- 出演 毎月第一月曜日（再放送：毎月第二月曜日）
- 場所 メディアスタジオ（知多メディアネットワーク）

### ■収録スケジュール

| 放送日                | 収録                | 出演       | 内容  |
|--------------------|-------------------|----------|---|
| 10月3日<br>(再)10月10日 | 9月19日             | 竹田徳則 教授  | テーマ：認知症にならずに長生きする！                        |
| 11月7日<br>(再)11月14日 | 10月24日～<br>11月2日  | 太田進 准教授  | テーマ：将来にわたり膝関節を守るコツコツ活動の時期から中・高齢期別に気を付けること |
| 12月5日<br>(再)12月12日 | 11月24日～<br>11月29日 | 山田 和政 教授 | テーマ：介護予防－自分(のからだ)を知って健康づくり                |
| 1月2日<br>(再)1月9日    | 12月15日～<br>12月26日 | 林 久恵 准教授 | 糖尿病の運動を考える－運動に伴う問題を避けるために気を付けたいこと (仮)     |
| 2月6日<br>(再)2月13日   | 1月23日～<br>1月31日   | 古川 公宣 教授 | テーマ：いわゆる腰痛症について－姿勢や作業に関連する腰痛のメカニズム        |
| 3月6日<br>(再)3月13日   | 2月20日～<br>2月28日   | 安倍基幸 教授  | テーマ：エコノミークラス症候群の予防 (仮)                    |

### ■番組構成

|                 |        |     |                 |        |     |
|-----------------|--------|-----|-----------------|--------|-----|
| パターン①<br>(トーク短) | オープニング | 5分  | パターン②<br>(トーク長) | オープニング | 5分  |
|                 | 曲      | 5分  |                 | 曲      | 5分  |
|                 | 前半トーク  | 15分 |                 | 前半トーク  | 20分 |
|                 | 曲      | 5分  |                 | 曲      | 5分  |
|                 | 後半トーク  | 15分 |                 | 後半トーク  | 20分 |
|                 | 曲      | 5分  |                 | 曲      | 5分  |
|                 | エンディング | 5分  |                 | エンディング | 5分  |
|                 | 曲      | 5分  |                 |        |     |