

ヘルス・リテラシーを身につけよう

やさしく学ぶ

健康情報見分け術

体にいいことを始めるには、まず何から調べたらいいの？

あやしい健康食品に手を出してしまい、後悔している……。



話題の「〇〇ダイエット」って、効果が確かめられているの？

成人病予防で走ればいって、歩くのじゃダメ？

〇〇健康食品、△△ダイエット……。インターネットや新聞などで健康に関する記事や広告をよく目にしますが、何を信じていいのか、どう判断すべきか迷った経験はありませんか。

今回は、こんなときに役立つ情報の見分け方や、ちょっとあやしげな情報の注意点など、私たちの健康に関わる情報を入手する際のポイントやヒントについて、講師にお話を伺う機会を作りました。この機会に是非参加していただき、情報入手の達人になってください。

■日時 平成22年1月30日（土）

午後2時30分～4時30分まで

■会場 埼玉県立久喜図書館 1階視聴覚ホール

先着140名 午後2時受付開始
(直接会場へお越しください。)

入場
無料

■講師 若林チヒロ氏（埼玉県立大学講師）

主催 埼玉県立久喜図書館（講師紹介・会場地図等は裏面をご覧ください）

○講師プロフィール

若林チヒロ氏

若林チヒロ氏は、お茶の水女子大学家政学部卒業、同大学院修了後、2000年から埼玉県立大学に勤務され、保健医療福祉学部講師として活躍中です。

専門は健康社会学・生活科学で、病気や障がいをもつ人の社会生活や、地域別の健康水準・平均寿命の差異など、健康と社会に関するさまざまな研究をされています。『社会福祉マニュアル』（南山堂 2006年）を共同で執筆されたほか、健康とライフスタイル、HIV等に関するシンポジウムでも活躍されています。

当館2階の「健康・医療情報コーナー」では、今回のテーマに関するものをはじめ、広く健康や医療に関する図書・雑誌を所蔵しています。貸出やコピーのほか、資料・情報に関するご相談もお受けしていますので、併せてご利用ください。



会場・お問合せ先：埼玉県立久喜図書館
TEL：0480-21-2659



〒346-8506

久喜市下早見85-5

TEL:0480-21-2659

FAX:0480-21-2791

<https://www.lib.pref.saitama.jp/>

久喜駅（JR 宇都宮線、東武
伊勢崎線）より徒歩約18分
久喜市役所隣

市内循環バス（下早見循環）
久喜駅西口 → 市役所前
14:19 発 14:25 着

