

THE 5TH ANNUAL ACADEMIC MEETING

日本ライフスタイル医学会 学術集会

# 第5回 学術集会

プログラム・抄録集

行動変容を促すライフスタイル医学の最前線  
— エビデンスと実践 —

Lifestyle Medicine for Behavior Change: Evidence and Practice

会長

白濱 龍太郎（医療法人RESM 理事長）

事務局長

藤井 昌学（岡山大学学術研究院医歯薬学域 高齢者総合医療講座）

## DATE

2026  
2.27 –  
3.1

## PROGRAM

2月27日（金） 19:00～21:55 JST  
行動変容とライフスタイル医学に関する講義（Zoom開催）

2月28日（土） 18:50～21:30 JST  
「食」のワークショップ ※別料金/夕食付  
パティオ四ツ谷店（新宿区四谷1-17 MEISTER YOTSUYA 104）

3月1日（日） 7:00～16:20 JST  
行動変容とライフスタイル医学に関する講義  
慶応義塾大学 信濃町キャンパス 北里講堂（新宿区信濃町35）



日本ライフスタイル医学会 公式ホームページ SNSへのアクセスはこちらから

日本ライフスタイル医学会 学術集会

# 第5回 学術集会 プログラム

行動変容を促すライフスタイル医学の最前線  
— エビデンスと実践 —

Lifestyle Medicine for Behavior Change: Evidence and Practice

## DATE

2026.2.27 Fri – 3.1 Sun

## FORMAT

Online &amp; On-site (Tokyo)

## PROGRAM

3 Days / 7 Lectures

## 01 Day 1 2026年2月27日（金） 18:50 – 21:55 JST

Online / Zoom

18:50 – 19:00 JST 開会挨拶  
藤井 昌学（岡山大学・事務局長）

19:00 – 19:55 JST **Lecture 1**  
行動データを活用するSaMD開発と予防ヘルスケアへの展開  
医療機器開発と行動変容支援におけるデジタルヘルス技術の展望と課題  
演者：岸本 泰士郎（慶應義塾大学医学部 医科学研究連携推進センター 教授）  
座長：宮本 京介（The Queen's Medical Center / 慶應義塾大学）

20:00 – 20:55 JST **★ Keynote Lecture**  
Healthy diets from sustainable food systems:  
evidence from the EAT-Lancet Commission  
Sustainable Food Systems and Non-Communicable Disease Prevention  
Speaker: **Marco Springmann**（Senior Researcher, Environmental Change Institute,  
University of Oxford）  
座長：阿部 みな子（医療法人社団博心厚生会）

21:00 – 21:55 JST **Lecture 3**  
生活行動の視点から捉える不眠症とCBT-I  
— 医学的評価を踏まえた実践的介入 —  
不眠のための認知行動療法（CBT-I）  
演者：山中 隆夫（国立病院機構 相模原病院 内科部長・リハビリテーション科医長）  
座長：白濱 龍太郎（医療法人RESM）

## Patia 四ツ谷店

〒160-0004 東京都新宿区四谷 1-17 MEISTER YOTSUYA 104

FOOD  
WORKSHOP

18:50 – 21:30 JST

Workshop

### 食のワークショップ

～明日から無理なく続けられる食の行動変容を学ぶ実践型ワークショップ～

コーディネーター：日本ライフスタイル医学会 食の研究会

管理栄養士：富田 沙織（株式会社シェアダイニング シェフ）

平野 信子（フードコーディネーター）

7:00 – 8:45 JST

Workshop

### 医師が実践しリードする「運動」ワークショップ

講師：川部 大志（亀田総合病院）

座長：藤井 昌学（岡山大学）

9:00 – 9:55 JST

Lecture 4

### Nature Contact and Its Effects on Stress, Resilience, and Health

Speaker: **Donald Moss** (Professor and Dean, College of Integrative Medicine and Health Sciences, Saybrook University)

座長：水上 治（健康増進クリニック）

10:00 – 10:55 JST

Lecture 5

### 日本の子供における食や身体活動の現状と課題

演者：田中 茂穂（女子栄養大学 栄養学部 教授）

座長：鈴木 春満（和歌山県立医科大学）

11:00 – 11:50 JST

General Session

### 一般演題

座長：飛田真里（Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center）

11:50 – 12:15 JST

### 総会

座長：藤井 昌学（岡山大学）

12:15 – 13:15 JST

☕ 休憩・展示・ネットワーキング

▶ Day 3 午後プログラム（次頁）

13:15 – 14:10 JST

## Lecture 6

### 富士フイルムグループの従業員健康増進の取り組み

事例：健康経営の実際

演者：大脇 悟（富士フイルム人事部 健康推進グループ長）

座長：ルイズ横田奈朋（富士フイルムメディテラスよこはま）

14:15 – 15:10 JST

## Lecture 7

### 健康経営の視点で健康づくりを進める

健康経営：成果と今後目指すこと

演者：津下一代（女子栄養大学 教授）

座長：白井 珠美（University of California San Diego）

15:15 – 16:10 JST

## Discussion

### ディスカッション：行動変容

座長：白井 珠美（University of California San Diego）

16:10 – 16:20 JST

### 閉会挨拶

白濱 龍太郎（医療法人RESM）

## HIGHLIGHTS

### 学術集会のみどころ

- ★ **Keynote Lecture**  
Oxford大学 Marco Springmann 氏による持続可能な食システムとNCD予防
- 📌 **デジタルヘルス × 行動変容**  
SaMD開発・CBT-I・Nature Contact など多角的アプローチ
- 📍 **体験型ワークショップ**  
食のワークショップ（Day 2） & 運動ワークショップ（Day 3 早朝）
- 📌 **健康経営の最前線**  
富士フイルムの事例紹介 & 健康経営の成果と展望

## ACCESS / アクセス情報

- Day 1 (2/27)** オンライン（Zoom）※ 参加URLは別途ご案内
- Day 2 (2/28)** Patia 四ツ谷店 一 東京都新宿区四谷 1-17 MEISTER YOTSUYA 104
- Day 3 (3/1)** 慶応義塾大学 信濃町キャンパス 北里講堂（新宿区信濃町35）

## 3月1日（日）集合のご案内

## EXERCISE WORKSHOP

## 1. 運動ワークショップにご参加の方

## 集合場所

## 慶應義塾大学 信濃町キャンパス

北里講堂（北里記念医学図書館2階）正面入口 / 〒160-0016 東京都新宿区信濃町35番地

## 集合時間

6:55 JST

## 開始時間

7:00 JST

予定 7:00-8:45 JST

## ACCESS

## 交通のご案内

JR中央・総武線「信濃町駅」 改札右手へ、徒歩約7分

都営大江戸線「国立競技場駅」 A1出口より徒歩約6分

## ■ 北里講堂までの経路

- 信濃町駅改札を出て、慶應義塾大学病院方面へ。病院棟を左手に進むと北里講堂入口（2階）。

※エレベーターはございません。階段をご利用ください。

## ■ 運動ワークショップについて

- 約30分間のウォーキング後、会場内にて軽度のエクササイズを実施します。
- 開始時刻に間に合わない場合も途中参加可能。小雨決行。歩きやすい靴でお越しください。
- お荷物はスタッフがお預かりします。終了後は会場へご案内し受付を行います。

## FOR NON-PARTICIPANTS

## 2. 運動ワークショップに参加されない方

## 集合場所

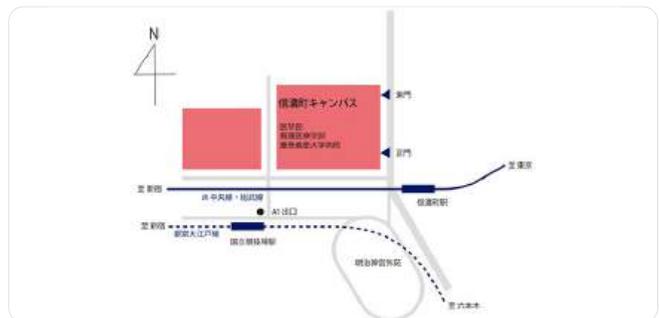
慶應義塾大学 信濃町キャンパス 北里講堂（北里記念医学図書館2階）

## 受付開始

7:30

## CAMPUS MAP

## キャンパスマップ



THE 5TH ANNUAL ACADEMIC MEETING

Japanese Society of Lifestyle Medicine

# 5th Annual Academic Meeting

Program & Abstract Book

Lifestyle Medicine for Behavior Change:  
Evidence and Practice

行動変容を促すライフスタイル医学の最前線 — エビデンスと実践 —

**PRESIDENT**

Ryutaro Shirahama, MD (President, RESM Medical Corporation)

**SECRETARY GENERAL**

Masanori Fujii, MD (Dept. of Geriatric Medicine, Okayama University)

**DATE**

2026  
2.27 – 3.1

**PROGRAM**

**Fri, Feb 27** 19:00–21:55 JST

Lectures on Behavior Change & Lifestyle Medicine (Zoom)

**Sat, Feb 28** 18:50–21:30 JST

Food Workshop \*Separate fee / Dinner included  
Patia Yotsuya (1-17 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo)

**Sun, Mar 1** 7:00–16:20 JST

Lectures on Behavior Change & Lifestyle Medicine  
Keio Univ. Shinanomachi Campus, Kitasato Hall (Shinjuku-ku)



Access our official website and social media here.

Japanese Society of Lifestyle Medicine

# The 5th Annual Academic Meeting Program

Lifestyle Medicine for Behavior Change:  
Evidence and Practice

## DATE

2026.2.27 Fri – 3.1 Sun

## FORMAT

Online &amp; On-site (Tokyo)

## PROGRAM

3 Days / 7 Lectures

## 01 Day 1 Friday, February 27, 2026 — 18:50 – 21:55 JST

Online / Zoom

**18:50 – 19:00 JST** Opening Remarks  
**Masanori Fujii** (Secretary General, Okayama University)

**19:00 – 19:55 JST** **Lecture 1**  
**SaMD Development Utilizing Behavioral Data and Its Application to Preventive Healthcare**  
Digital Health Technology in Medical Device Development and Behavior Change Support  
Speaker: **Taishiro Kishimoto** (Professor, Keio University School of Medicine)  
Chair: Keisuke Miyamoto (The Queen's Medical Center / Keio University)

**20:00 – 20:55 JST** **★ Keynote Lecture**  
**Healthy diets from sustainable food systems: evidence from the EAT-Lancet Commission**  
Sustainable Food Systems and Non-Communicable Disease Prevention  
Speaker: **Marco Springmann** (Senior Researcher, Environmental Change Institute, University of Oxford)  
Chair: Minako Abe (Hakushin Koseikai Medical Corporation)

**21:00 – 21:55 JST** **Lecture 3**  
**Insomnia and CBT-I from a Behavioral Perspective — Practical Interventions Based on Medical Assessment**  
Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I)  
Speaker: **Takao Yamanaka** (Director of Internal Medicine, NHO Sagamihara Hospital)  
Chair: Ryutaro Shirahama (RESM Medical Corporation)

## Patia Yotsuya

MEISTER YOTSUYA 104, 1-17 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0004 | Check-in: 18:45

**FOOD  
WORKSHOP****18:50 – 21:30 JST****Workshop**

### Food Workshop

- A Practical Workshop on Sustainable Eating Behavior Change That Can Be Implemented from the Next Day -

Coordinator: JSLM Food Study Group

Registered Dietitians: **Saori Tomita** (Chef, Sharedine Co., Ltd.)

**Nobuko Hirano** (Food Coordinator)

**7:00 – 8:45 JST****Workshop**

### Exercise Workshop Practiced and Led by Physicians

Instructor: **Taishi Kawabe** (Kameda Medical Center)

Chair: Masanori Fujii (Okayama University)

**9:00 – 9:55 JST****Lecture 4**

### Nature Contact and Its Effects on Stress, Resilience, and Health

Speaker: **Donald Moss** (Professor and Dean, College of Integrative Medicine and Health Sciences, Saybrook University)

Chair: Osamu Mizukami (Health Promotion Clinic)

**10:00 – 10:55 JST****Lecture 5**

### Current Status and Issues Regarding Diet and Physical Activity Among Japanese Children

Speaker: **Shigeho Tanaka** (Professor, Faculty of Nutrition, Kagawa Nutrition University)

Chair: Harumitsu Suzuki (Wakayama Medical University)

**11:00 – 11:50 JST****General Sessions**

### General Sessions

Chair: Mari Tobita (Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center)

**11:50 – 12:15 JST**

### General Assembly

Chair: Masanori Fujii (Okayama University)

**12:15 – 13:15 JST** **Break (Exhibitions & Networking)**

▶ Day 3 Afternoon Program (next page)

## 03 Day 3 (cont.) — Sunday, March 1, 2026 — Afternoon

13:15 – 14:10 JST

Lecture 6

### FUJIFILM Group's Initiatives for Employee Health Promotion

Case Study: Health and Productivity Management in Practice

Speaker: **Satoru Owaki** (GM, Health Promotion Group, HR Div., FUJIFILM)

Chair: Naho Ruiz Yokota (FUJIFILM Mediterrace Yokohama)

14:15 – 15:10 JST

Lecture 7

### Promoting Health from the Perspective of Health Management

Health and Productivity Management: Outcomes and Future Goals

Speaker: **Kazuyo Tsushita** (Professor, Kagawa Nutrition University)

Chair: Tamami Shirai (University of California San Diego)

15:15 – 16:10 JST

Discussion

### Discussion: Behavior Change

Chair: Tamami Shirai (University of California San Diego)

16:10 – 16:20 JST

### Closing Remarks

**Ryutaro Shirahama** (RESM Medical Corporation)

## HIGHLIGHTS

### Meeting Highlights

- ★ **Keynote Lecture**  
Marco Springmann (University of Oxford) on Sustainable Food Systems and NCD Prevention
- ✳ **Digital Health × Behavior Change**  
Multifaceted approaches: SaMD Development, CBT-I, and Nature Contact
- ◇ **Hands-on Workshops**  
Food Workshop (Day 2) & Exercise Workshop (Day 3 early morning)
- **Health & Productivity Management**  
FUJIFILM Group case study & future outlook on corporate health initiatives

### ACCESS / VENUE INFORMATION

**Day 1 (Feb 27)** Online (Zoom) — Access URL will be shared separately

**Day 2 (Feb 28)** Patia Yotsuya — MEISTER YOTSUYA 104, 1-17 Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo

**Day 3 (Mar 1)** Keio University Shinanomachi Campus, Kitasato Hall (35 Shinanomachi, Shinjuku-ku)

# March 1 (Sun) — Assembly Information

## EXERCISE WORKSHOP

### 1. For Exercise Workshop Participants

#### Meeting Point

#### Keio University Shinanomachi Campus

Kitasato Hall (2F, Kitasato Memorial Medical Library) Front Entrance  
35 Shinanomachi, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0016

#### Assembly Time

**6:55 JST**

#### Start Time

**7:00 JST**

Approx. 7:00–8:45 JST

## ACCESS

### Transportation

JR Chuo/Sobu "Shinanomachi" Turn right from gate, ~7 min walk

Toei Oedo "Kokuritsu-kyogijo" Exit A1, ~6 min walk

#### ■ Directions to Kitasato Hall

- Exit Shinanomachi Station and walk toward Keio University Hospital. Kitasato Hall entrance is on the 2nd floor.

\*There is no elevator. Please use the stairs.

#### ■ About the Exercise Workshop

- Includes a 30-min walk followed by light exercises at the venue.
- Late arrivals may join midway. Walk proceeds in light rain. Wear comfortable shoes.
- Staff will hold your belongings. After the workshop, you will be guided to the main venue.

## FOR NON-PARTICIPANTS

### 2. Not Attending the Exercise Workshop

#### Meeting Point

Keio University Shinanomachi Campus — Kitasato Hall (2F, Kitasato Memorial Medical Library)

#### Registration

**7:30**

## CAMPUS MAP

### Campus Map

