



当日先着  
1,800人  
申込不要  
入場無料

ご存知ですか？

# 「健康長寿新ガイドライン」

ポイントを押さえて！  
あなたも健康長寿

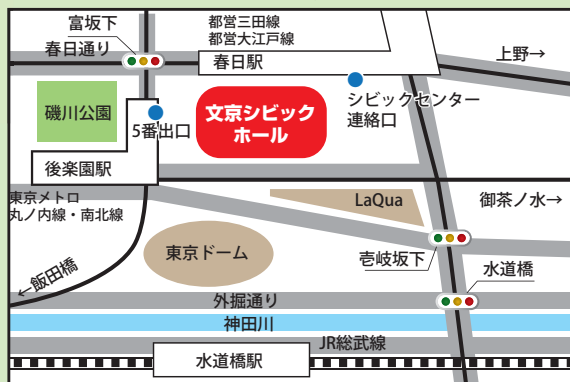
平成30年

9月6日(木)

13時15分から16時10分まで  
(開場 12時15分)

会場 文京シビックホール  
大ホール

東京都文京区春日1-16-21



東京メトロ丸ノ内線・南北線後楽園駅(5番出口直結)  
都営地下鉄三田線・大江戸線春日駅(文京シビックセンター前)  
(文京シビックセンター連絡通路直結)  
JR中央・総武線水道橋駅(徒歩約10分)

☎手話通訳あり

1 13:40~14:10

『食生活～いろいろ食べて、  
やせと栄養不足を防ごう！～』

東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム 研究員 横山 友里



高齢期では、病気の予防のみならず、加齢に伴う心身機能の低下を防ぐ観点が必要となり、日々の食生活のポイントも変わってきます。健康長寿新ガイドラインで掲げている食生活の新しい目安とともに、健康長寿の食生活について、お話します。

2 14:10~14:40

『体力・身体活動～筋力+歩行力で、  
生活体力をキープしよう！～』

東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム 研究員 清野 諭



ヒトの器官や機能は、何歳であっても適度に使えば発達し、使わなければ萎縮します。生活体力を保つためにはどのくらいの運動が推奨されているのでしょうか？「筋肉量」「体力」「身体活動量」をキーワードに、日ごろから実践したい運動についてご紹介します。

3 14:55~15:25

『社会参加～外出・交流・活動で、  
人やまちとつながろう！～』

東京都健康長寿医療センター研究所  
社会参加と地域保健研究チーム 研究員 野中 久美子



私たちが日々、何気なく行っている友人・知人や地域との交流は、長期的な生活機能の維持に寄与します。いくつになっても無理なく楽しくできる、健康維持に効果的な社会参加のポイントをご紹介します。

質疑応答 15:40~16:10

司 会 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 新開 省二

主催 東京都健康長寿医療センター

共催 文京区 後援 文京区薬剤師会



地方独立行政法人  
東京都健康長寿医療センター

広報  
普及係

03-3964-1141 (内線1240)

<http://www.tmghig.jp/>



定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。



# ご存知ですか？ 「健康長寿新ガイドライン」 ポイントを押さえて！あなたも健康長寿

健康長寿は一人ひとりの願いであり、また、家族や社会への負担を減らす意味でも大切です。どうすれば健康長寿を手にいれることができるのでしょうか。その解明にむけて、東京都健康長寿医療センター研究所では、長年にわたって健康長寿の研究を続けてきました。平成29年6月、これまでの研究成果を「健康長寿新ガイドライン」にまとめました。ここでは、健康長寿12か条を示したほか、各論パンフレットおよび「エビデンスブック」を発刊しました。今回の公開講座では、健康長寿12か条のうち「食生活」、「体力・身体活動」および「社会参加」の3つを取り上げ、大切なポイントを解説します。ぜひご参加いただき、今後の生活にお役立てください。

東京都健康長寿医療センター研究所

副所長

新開 省二



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

広報普及係

03-3964-1141 (内線1240)