


# アドバイザー全国大会第30回記念大会 参加申込書

テーマ「健康で生きがいの持てるまちづくりに貢献～つながり・コミュニティ・スマートフレイル～」

## <開催要項>

- 開催日時 : 令和5年11月25日(土)、13時～16時25分(入場は12時)、**オンライン開催**
- 参加費 : **無料**(AD活動に興味のある一般の方の参加も歓迎します)
- お申込 : 「氏名・年代・お住まいの市区町村・メールアドレス」を明記の上、財団E-mailもしくはFAXにてお申込みください。

時間	11月25日(土) プログラム(予定)
12:00～	入場開始 ※申込者へは11/17(金)にオンライン参加招待メールを送付、入場は当日12時から
13:00～13:15	開会挨拶(財団概況含む) ————— 松浦隆志(財団常務理事)
13:15～13:45 (30分)	1. 講話 「2040年に向けた財団活動の展望」 辻 哲夫(財団理事長、東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員)
13:45～14:35 (50分)	2. 記念講演 「フレイル予防の秘訣は“人とのつながり”」 講師 村山洋史 <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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副部長(テマリーダー)</li> <li>・保健学博士、公衆衛生学修士、看護師、保健師</li> <li>・東京大学大学院 医学系研究科 健康科学・看護学専攻博士課程卒</li> <li>・主な著書に「“つながり”と健康格差-なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか-」、「ナッジ×ヘルスリテラシー ヘルスプロモーションの新しい潮流」(共著)他</li> </ul> </div> <div style="flex: 0.5; text-align: center;">  </div> </div>
14:35～14:45	休憩
14:45～15:45 (60分)	3. 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」からの成果報告 ————— 進行/小川文男(「新研究会」主任研究員) (1) 「新研究会」の目的と研究会の経過報告(小川文男) (2) 部会からの成果報告 ① 「シニアの活性化について ～女性の社会参加部会+都市と地方の活動モデル部会～」・江口郁子(長岡健生) ② 「スマートフレイル」部会…………… 榮木照明(健生千葉) ③ 「多世代交流」部会…………… 八木一龍(神奈川健生) ④ 「ネットによる“つながり”」部会…………… 武藤二郎(健生ネットワーク京都) (3) パネルディスカッション
15:45～16:00 (15分)	4. 「80歳からの生き方研究会」からの報告 ————— 吉田隆幸(財団副理事長) ① 一般販売書籍「80代からのいきいきライフ」販売状況報告 ② 「50歳からの生き方研究会」発足・中間報告
16:00～16:15	5. 講評 ～わかやまコンパクト100歳大学の現場から～ ————— 國松善次(財団副理事長)
16:15～16:25	閉会挨拶 ————— 吉田隆幸

○ ————— <切り取り> ————— ○

## 2023/2/3(土) アドバイザー活動支援講座 FAX 参加申込書 ( 月 日)

氏名(協議会)	お住まいの 市区町村	都道 府県	市区 町村
年齢(年代)	<input type="checkbox"/> 40歳未満 <input type="checkbox"/> 40歳代 <input type="checkbox"/> 50歳代 <input type="checkbox"/> 60歳代 <input type="checkbox"/> 70歳代 <input type="checkbox"/> 80歳代 <input type="checkbox"/> 90歳以上		
メールアドレス			

- 申込先 ➡ ・FAXは、健生財団 FAX 03-3818-3725 へ (☎ 03-3818-1451)  
➡ ・メールは、上記情報を健生財団 E-mail: [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp) へ
- 締切り / 令和5年11月10日(金)までにお申し込みください。
- オンライン個人参加が難しい方は、1か所に集合し参加(視聴)ください。

## 村山洋史氏 著書紹介

なぜ夫と別れても  
妻は変わらず  
健康なのか

「つながり」と健康格差

村山洋史  
東京大学  
高齢社会総合研究機構

妻の幸福度は、  
夫の定年退職で低下する

50代の人間関係で、  
老後に健康かどうかが決まる

ポプラ新書  
定価・本体800円[税別]

定年前に  
始めたい

最新科学に基づく  
健康習慣

### 「つながり」と健康格差

#### — なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか —

- ポプラ新書
- 2018年5月発刊、新書判、222ページ
- 定価 880円（本体価格800円）
- 内容情報

運動やダイエットの3倍の効果！ 人とのつながりが健康への近道。定年前に始めたい、最新科学に基づく健康習慣。

イギリスでは「孤独担当大臣」が創設され、喫煙、飲み過ぎ、肥満よりも、人とのつながりが私たちの健康に影響を与えることが明らかになりました。「つながり」が体・脳・心にどういった影響を与えるのか。また、家族、職場、地域など、毎日の生活で何を意識していたら、健康で長生きできるのか。最先端の研究を交え、わかりやすく解説します。

- 50代の人間関係で、老後に健康かどうかが決まる
- 妻の幸福度は、夫の定年退職で低下する
- ほどほどの付き合いが、健康寿命を延ばす
- 職場の人間関係に打たれ弱い人は、ホワイトカラーの男性
- 配偶者との関係が悪いと、心疾患のリスクが39%アップ

（「ポプラ社の書籍内容情報」より）