

令和5年度 市民講座・医専連シンポジウム

# 「人生100年時代」に向けて

～平均寿命・健康寿命・超高齢化社会を考える～

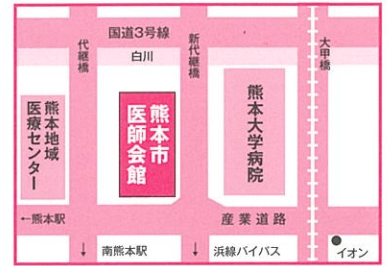
日時 令和5年 **11月4日(土)** 14:00～16:30

参加無料(定員200名)

会場 **熊本市医師会館 2階講堂**

熊本市中央区本荘3-3-3

ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。



日本は世界の中でも、平均寿命および健康寿命が最も長い国とされています。今後も、平均寿命は延びる傾向で、この先100歳まで生きられる時代、つまり「人生100年時代」が当たり前になると考えられています。しかし、どんなに平均寿命が延びたとしても、健康寿命との差が大きければ不健康な状態が長期になり、医療費や介護費の負担が増えることでしょう。この「人生100年時代」を豊かに生きていくためには、健康管理が重要となります。

今回は、各専門職の立場から様々なヒントをご紹介しますので、少しでも皆様の人生設計にお役立ていただければ幸いです。

## 基調講演

### 健康で幸せな百歳社会を共に創る

～健康寿命をめぐる研究と  
人生100年時代の生き方のヒント～

講師 **首藤 剛**

(熊本大学薬学部 遺伝子機能応用学講座 准教授)

## シンポジスト

医師 **津野田 尚子**  
(メモリー・メンタルクリニック  
みつぐまち診療所 院長)

テーマ **人生100年時代**  
～私たちは認知症とどう向き合っていくか～

歯科医師 **小野 秀樹**  
(熊本市歯科医師会 副会長)

テーマ **人生100年時代をいかに健康に生き切るか**  
～口腔の健康と健康寿命～

栄養士 **松下 美由紀**  
(熊本県栄養士会 地域活動事業部長)

テーマ **生きることは食べること**  
～100年を健やかに生きるための栄養学～

理学療法士 **波多埜 克宜**  
(熊本県理学療法士協会 理事)

テーマ **人生100年時代**  
～頑張りすぎない生活でつかむ。上手に動いて健康!～

お申し込み 参加にはお電話での事前申し込みが必要です。

熊本市医師会事務局 TEL **096-362-1221**

●土日祝を除く(9時～17時) ●申込時の個人情報、本講座の連絡・確認のためだけに利用します。

主催:熊本市保健医療専門団体連合会(熊本市医師会、熊本市薬剤師会 ほか 全15団体)