

「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。

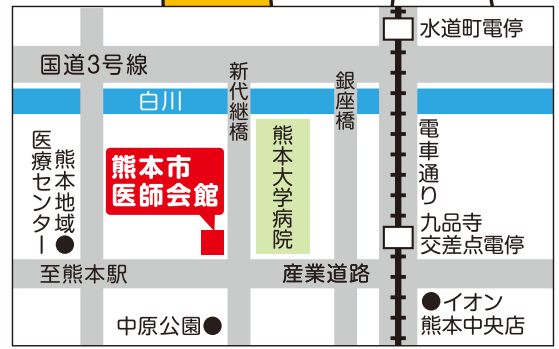
この先にある「人生100年時代」を豊かに生きていくためには、健康管理が重要となります。今回は、各専門職の立場から様々なヒントをご紹介しますので、少しでも皆様の人生設計にお役立ていただければ幸いです。



日時 **11月4日** 土
14:00～16:30

場所 **熊本市医師会館2階 講堂**
熊本市中央区本荘3-3-3

定員 **200名** **参加無料**



※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

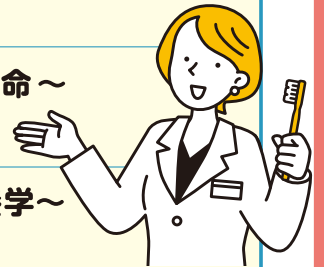
〈第1部〉基調講演

- テーマ **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 薬剤師 **首藤 剛** 〈熊本大学薬学部 遺伝子機能応用学講座 准教授〉



〈第2部〉シンポジウム

- テーマ **人生100年時代 ～私たちは認知症とどう向き合うか～**
- 演者 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年時代をいかに健康に生き切るか ～口腔の健康と健康寿命～**
- 演者 歯科医師 **小野 秀樹** 〈熊本市歯科医師会 副会長〉
- テーマ **生きることは食べること ～人生100年を健やかに生きるための栄養学～**
- 演者 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 **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!～**
- 演者 理学療法士 **波多埜 克宜** 〈熊本県理学療法士協会 理事〉



参加には**お電話での事前申し込み**が必要です。※応募時の個人情報は、本講座の連絡・確認のためだけに利用します。