

藤原 佳典氏 特別講演

（東京都健康長寿医療センター研究所 副所長）

人生100年時代を生き抜く4つの知恵



【プロフィール】 藤原 佳典

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長。

京都大学大学院医学研究科修了。医学博士。米国ジョンズホプキンス大学加齢・健康研究所訪問研究員、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部長などを経て、現職。世代間交流・地域づくりの視点から、高齢者の健康づくり・フレイル予防について研究している。

内閣府高齢社会対策の基本的在り方等に関する検討会構成員、厚生労働省一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会構成員他、多数の自治体の審議会座長を歴任。

著書に『何歳まで働くべきか』社会保険出版社(共著)、『就労支援で高齢者の社会的孤立を防ぐ 社会参加の促進とQOLの向上』ミネルヴァ書房(編著)、『地域を変えた「絵本の読み聞かせ」のキセキ』ライフ出版(監修)、『ご存じですか？「介護助手」のちから』社会保険出版社(編著)などがある。

日本をはじめ世界の長寿命化が進む中で「人生100年時代」というキーワードが広く知られるようになりました。「人生100年時代」に向けては、社会全体が変化する必要がありますが、私たち自身の身近な生活から備えることも重要です。

とくに、その必要条件である心身社会的に健康な状態を保つためには、生活習慣病等の病気の管理に加えて、日々の運動、食事、社会参加の4つの視点が基盤となります。本講演では、これら4つの視点について国内外の研究成果・エビデンスをもとに具体的な知恵を読み解いていきたいと思ひます。

日時

2024年7月19日（金）
14:00～16:00 ※受付13:30

会場

千葉市生涯学習センターホール

定員

300名（事前申込先着順）

費用

無料

申込・問い合わせ

千葉市生涯現役応援センター

TEL (043) 256-4510

月～金 9:00～17:00（土日祝：休）

ホームページからも申し込みが出来ます

千葉市生涯現役応援センター



<https://chiba-shogaigenneki.com/>



千葉市生涯学習センター

〒260-0045 千葉市中央区弁天3-7-7 TEL : 043-207-5811

- 最寄り駅 JR千葉駅「中央改札」を降りて、「千葉公園口」から 徒歩 8分
JR千葉駅「西改札」を降りて、「北口」から 徒歩10分
千葉モレール「千葉公園駅」から 徒歩5分

※駐車場の台数に限りがありますので出来るだけ公共交通機関をご利用ください。

千葉市生涯学習センター アクセスマップ



千葉市生涯現役応援センターとは シニアの皆様が、働きたい！ボランティアしたい！など、社会参加されたいときのお手伝いをするために、千葉市が設置した総合相談窓口です。当センターでは、シニアの皆様が生涯現役でいきいきとご活躍いただけるよう、さまざまな相談や情報提供、紹介などを行っています。

○開所時間：月～金曜日（祝日、年末年始を除く）9:00～17:00

○ご利用者：千葉市在住の概ね60歳以上の方

○業務内容：お仕事探し、ボランティア、地域活動などの社会参加に関する、相談、情報提供、紹介をします。



千葉市生涯現役応援センター

千葉市稲毛区穴川4-12-1 稲毛区役所2階

TEL(043)256-4510 FAX(043)256-4507

月～金 9:00～17:00

(土日祝:休)