

## シリーズ「生活習慣病の一次予防を考える～超高齢社会を見据えて～」第2回 働きざかりから始める、 女性の介護予防と健康寿命を延ばすポイント

世界に誇る長寿国、日本。しかし、不健康な期間が長いだけでは、楽しいシニア生活を送ることはできません。高齢期を迎えるにあたり、介護予防、健康寿命延伸のためには中年期からの健康づくりが重要となりますが、この時期から、特に女性は女性ホルモン(エストロゲン)の減少により生活習慣病や骨粗鬆症などのリスクにさらされるようになるなど、性差に基づいた健康管理に留意する必要があります。

要介護状態になる前の高齢者の虚弱(フレイル)の原因の一つが運動器の問題です。自分の足で立つこと、歩くことは、認知機能にも密接に関連しており、高齢になって自立できるかは、若い時からの運動習慣が重要なのです。

本セミナーでは、男女それぞれのライフステージから考える、働きざかりから取り組むべき生活習慣病の一次予防について、新たな視点を提供いたします。

参加費無料

日時 平成28年10月12日(水) 18:15～20:35(開場17:45)

会場 全電通労働会館ホール(千代田区神田駿河台3丁目6)

定員 400名 お申込みは、裏面をご覧ください。

### 基調講演 「特定健診は誰のため？性差からメタボを考える」



座長・講師

寺本 民生先生

帝京大学臨床研究センター センター長

### 講演 「女性の健康長寿に欠かせない運動器の健康」



\*女性の介護予防と健康長寿を伸ばすポイントとは？  
骨と筋肉の関係を含めて運動器の健康について考えます。

太田 博明先生

山王メディカルセンター 女性医療センター長

発表 「元氣プラザの健診データ解析から」 ころとからだの元氣プラザ 統括所長 及川孝光

○パネルディスカッション 座長 寺本民生先生  
パネリスト 太田博明先生、及川孝光 統括所長

主催 医療法人社団 ころとからだの元氣プラザ / 一般財団法人 東京顕微鏡院

後援 厚生労働省、東京都、健康日本21推進全国連絡協議会、日本栄養士会、東京都栄養士会

※本セミナーは中央労働災害防止協会のTHPレベルアップ研修会に認定されています(受講により1単位が取得できます)。