

当日先着  
**1,300**人  
申込不要・入場無料



# 介護予防は生活習慣の改善から

平成26年

**10月21日** 火

午後1時15分～午後4時30分

手話通訳あり

**北とぴあ さくらホール**

東京都北区王子1-11-1

## 講演

### 「糖尿病予防でめざす介護予防」

東京都健康長寿医療センター

糖尿病・代謝・内分泌内科 医長 **千葉 優子**

### 「足腰の健康寿命を延ばす生活習慣」

東京都健康長寿医療センター研究所

福祉と生活ケア研究チーム 研究副部長 **大淵 修一**

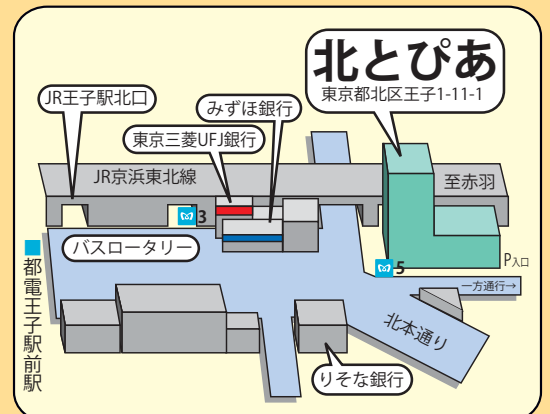
### 「いつまでも“食”を楽しむために」

東京都健康長寿医療センター研究所

自立促進と介護予防研究チーム 専門副部長 **平野 浩彦**

## 質疑応答

司会 **高橋 龍太郎** 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長



JR京浜東北線 王子駅 北口徒歩2分  
東京メトロ南北線 王子駅 5番出口直結  
都電荒川線 王子駅前駅 徒歩5分

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
東京都健康長寿医療センター 研究所  
(東京都老人総合研究所)

広報普及係

**03-3964-3241** (内線1240)

ホームページ [http://www.tmg Hig.jp/J\\_TMIG/J\\_index.html](http://www.tmg Hig.jp/J_TMIG/J_index.html)

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

主催：東京都健康長寿医療センター研究所 共催：北区、東京都老人クラブ連合会



# 介護予防は 生活習慣の 改善から



健康であり続けることは万人の願いです。そのためにはどうしたらいいでしょうか。私たちの健康を危機にさらす要因はさまざまあります。3年前東北沿岸部を襲った自然災害は記憶に新しいものです。経済の悪化や地域紛争、戦争なども大きな影響を与えます。また、最近の科学技術の進歩によると、いくつかの病気については両親から受け継ぐ遺伝子も無視しがたいようです。でも、ある研究によると、最大の要因は生活環境と生活習慣であることが明らかにされています。そして、この生活習慣を見直し改善すると、病気の進行を食い止めるばかりか介護予防にも大きな効果をあげることがわかってきています。その秘訣を知りたい方、ぜひ会場までどうぞ。

東京都健康長寿医療センター研究所  
副所長 高橋 龍太郎



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
東京都健康長寿医療センター 研究所  
(東京都老人総合研究所)

広報普及係

03-3964-3241 (内線1240)

ホームページ [http://www.tmgig.jp/J\\_TMIG/J\\_index.html](http://www.tmgig.jp/J_TMIG/J_index.html)