

水戸市民公開講座  
「人生100年時代を元気で乗り切るために」  
～健康長寿・オーラルフレイル予防～

オーラルフレイル（口腔機能低下症）予防が健康寿命の延伸に重要！

オーラルフレイルは、フレイルの中でも早期に顕在化し、それ単体で要介護認定や死亡のリスク因子となるため、より早期のオーラルフレイル予防を行い、食べたいものを美味しく食べられる口腔を維持することが重要です。

どうすればいいのか？フレイルの提唱者 飯島勝矢先生が解説します。

水戸市歯科医師会  
市民公開講座

人生100年時代を元気で乗り切るために

# 健康長寿

鍵はオーラルフレイル予防

「食力アップ」で  
いつまでも元気！

お口の機能の  
総合的な維持向上  
「オーラルフレイル予防」について  
わかりやすく解説します

ワンランク上の  
自分に出会おう！

2024年  
3/20 水祝

参加無料 13:00～15:00 (受付時間12:30～)

水戸市民会館ユードムホール (中ホール)  
水戸市泉町1丁目7番1号 車でお越しの際は近隣の駐車場  
(有料) をご利用ください。

参加お申し込み  
左の二次元コード「いばらき電子申請・届出サービス」からの申込み  
または電話で水戸市地域保健課  
☎029-243-7311まで 受付時間/8:30～17:15(土日祝日を除く)  
定員/先着500名

健康長寿  
幸福長寿を  
実現できます

講師  
飯島勝矢先生

東京大学  
高齢社会総合研究機構 機構長・  
未来ビジョン研究センター教授  
飯島勝矢先生

- ・内閣府「一億総活躍国民会議」  
有識者民間議員
- ・厚生労働省「高齢者の保健事業  
と介護予防の一体的な実施に関  
する有識者会議」構成員、「全  
国在宅医療会議」構成員
- ・経済産業省「認知症対策官民  
連携実証プラットフォームプロ  
ジェクト」有識者構成

<https://www.mito-dental.org/>  
講演中の写真およびビデオ撮影は、著作権および個人情報守秘義務により固くお断り致しておりますのでご了承ください。

【主催】(一社) 水戸市歯科医師会 水戸市

【後援】(公社) 茨城県歯科医師会 茨城県歯科医師連盟 アース製薬株式会社 大塚製薬株式会社 明治安田生命保険相互会社