



三宅民夫と考える長寿の未来フォーラム

長野はなぜ“健康長寿日本一”になったのか？ 食生活、運動、そして働くということ



“高齢者の健康”と“長寿社会のありよう”をいち早く示してきた長野県。
2022年、自立して生活できる期間“健康寿命”が日本一となりました。
フォーラムでは、最新のフレイル対策を交えながら、
「長野がなぜ健康寿命が延ばせたのか」を多角的にひもといていきます。
※フレイルとは：年とともに筋力や心身の活力が低下した状態。健康と要介護の間に位置する。



オンライン開催

全国どこからでも無料でご視聴いただけます

2025年 1月19日 日

開演：午後1時 終演予定：午後3時45分 ※途中休憩あり

定員 500名 手話通訳あり

※先着順に受け付け、定員に達し次第締め切ります。

**参加
無料**

**要事前
申込**

申し込み方法など詳細は、
裏面またはホームページをご覧ください。
右の二次元コードからお申し込みが可能です。



参加申し込み用
二次元コード

【詳細・お申込み】

<https://www.npwo.or.jp/info/31118>



プログラム

基調“対談”

鳥羽 研二氏 × 三宅 民夫氏
「フレイルというリスクを知る」

パネルディスカッション

第1部 テーマ：“より長く”生きる 食と運動が叶えること

第2部 テーマ：“よりよく”生きる 働くことから得られるものは？



【基調“対談”出演者】
フレイルのリスクと対策を語る
鳥羽 研二氏



【パネリスト】
長野“長寿”の立役者
鎌田 實氏



【パネリスト】
シニアの活動を長年支援
戸田 千登美氏
長野県長寿社会開発センター主任
シニア活動推進コーディネーター



【パネリスト】
多様な働き方をつくり続ける
小林 啓治氏
産直市場グリーンファーム
代表取締役社長



【コーディネーター】
三宅 民夫氏

元NHKアナウンサー
立命館大学 衣笠総合研究機構 客員研究員



三宅民夫と考える長寿の未来フォーラム



オンライン開催



全国どこからでも無料でご視聴いただけます

長野はなぜ“健康長寿日本一”になったのか？ 食生活、運動、そして働くということ

2025年1月19日

開演：午後1時 終演予定：午後3時45分 ※途中休憩あり



基調“対談”出演者

とば けんじ

鳥羽 研二

東京都健康長寿医療センター 理事長

1978年東京大学医学部医学科卒業。1984年東京大学医学部助手。1988年テネシー大学生理学研究員。1996年フリンダース大学老年医学研究員、東京大学医学部助教授。2000年杏林大学医学部高齢医学主任教授。2006年同病院もの忘れセンター長(兼任)。2010年国立長寿医療研究センター病院長。2014年同センター総長。2015年同センター理事長。2019年から現職。



パネリスト

かまた みおる

鎌田 實

諏訪中央病院名誉院長

東京医科歯科大学医学部卒業後、諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり赤字病院を再生。地域包括ケアの先駆けを作った。チェルノブイリ、イラク、ウクライナへの国際医療支援、全国被災地支援にも力を注ぐ。現在、諏訪中央病院名誉院長、日本チェルノブイリ連帯基金顧問、JIM-NET顧問、地域包括ケア研究所所長、風に立つライオン基金評議員他。武見記念賞受賞。「がんばらない」「鎌田式 長生き食事術」など著書多数。



パネリスト

とだ ちとみ

戸田 千登美

公益財団法人長野県長寿社会開発センター主任
シニア活動推進コーディネーター

子育て中に児童虐待防止のボランティア活動に関わったことがきっかけで、長野市社協のボランティアコーディネーター・日常生活自立支援事業の専門員を経て、現職に。「まちの縁側育みプロジェクトながの」のメンバーとして「まちの縁側」の推進。企業とNPO等をヒト、モノ、コトでつなぐ「ながのボランティア・市民活動支援ネットワーク」、長野県教育委員会コミュニティスクールアドバイザー等に係る。多くのシニアと出会い、対話の力、居場所の力を痛感している。



パネリスト

こばやし けいじ

小林 啓治

産直市場グリーンファーム 代表取締役社長

1971年生まれ。23歳で父が創業した農産物直売所に就職。2010年に経営を引継ぐ。取り扱うのは生産農家が持ち込む野菜や果物、ジビエ、伝統食の昆虫といった食品のほか、リサイクル品の家具や農機具、骨董品など様々。年商10億円を売り上げる。2000人を超える登録生産者には高齢者も多く、およそ80人のスタッフのうち70代～80代が10人以上を占めるなど、シニア世代の貴重な働く場になっている。「人生に定年はない」が信条。



コーディネーター

みやけ たみお

三宅 民夫

元NHKアナウンサー
立命館大学 衣笠総合研究機構 客員研究員

1952年名古屋生まれ。1975年NHK入局。岩手、京都勤務を経て、1985年東京アナウンス室へ。『おはよう日本』『紅白歌合戦』など、さまざまな番組の進行役を担当する。その後、日本のこれからの考える多人数討論番組で長年にわたり司会をすると共に、『NHKスペシャル』キャスターとして「戦後70年」や「深海」など大型シリーズも担ってきた。2017年にNHKを卒業し、フリーに。現在は、『鶴瓶の家族に乾杯』<総合テレビ>の語りなどを務めている。著書に『言葉のチカラ』(NHK出版)。

参加お申し込みについて

インターネット環境下にあるパソコン、スマートフォンで全国各地からご視聴いただくフォーラムです。参加ご希望の方は下記ホームページの申し込みフォームにて必要事項を記入してお申し込みください。右にある二次元コードからもお申し込みいただけます。

<https://www.npwo.or.jp/info/31118>



参加申し込み用
二次元コード

- ※お申し込みいただいた方には「受付確認メール」(自動配信)を返信いたします。
- 1月14日以降、「視聴用URL(ホームページアドレス)」と「パスワード」などをメールにて連絡いたします。
- ※1月15日を過ぎてもメールが届かない場合は、下記問い合わせ先までお問い合わせください。
- ※「ライブ配信ご視聴の手引き」「困った時は…(Q&A)」「プログラム」を1月15日にホームページに掲載します。
- 視聴についてのガイドになりますのでご確認ください。
- ※受信拒否設定などをされている方は、あらかじめ npwo.or.jp からのメールを受信できるよう、設定の変更をお願いいたします。
- また、フリーメールアドレスで申し込まれた場合は、こちらからお送りするメールを受信できないことがあります。
- ※個人情報は適切に管理し、本フォーラムの連絡のみに使用いたします。

視聴上の注意

- ※Wi-Fi(無線)接続の場合、状況により映像や音声途切れる場合があります。
- 長時間になりますので、3G/4G/5G/LTE回線でご視聴いただくと、データ通信量が決められた上限に達してしまう場合がございますのでご注意ください。

問い合わせ

NHK厚生文化事業団「長寿の未来フォーラム」係

電話 03-5728-6633 (平日 午前10時~午後5時) ※12月28日~1月5日を除く

メール event0119@npwo.or.jp ※件名に「長寿の未来フォーラム」と入れてお問い合わせください。

