

第7回 市民講座「<sup>よう</sup>養」

みんなで幸福な生き方  
Well Being を考える！

公益財団法人 医療文化経済グローバル研究所

設立  
1周年

# 記念講演会

医療・健康 × 文化・芸術 × 経済・社会

日時  
2025 3月15日 土  
開場 13:00 13:30～16:00

場所  
やぶ市民交流広場  
YBファブ ホール  
養父市八鹿町八鹿538-1

参加  
無料  
手話通訳あり

- オープニング 合唱 コールはるかぜ
- あいさつとメッセージ 認知症(生活習慣病)養生訓  
～人生100年時代の健康加齢～  
代表理事兼研究所所長 中尾 一和  
京都大学名誉教授

### 記念講演①



プロダクティブエイジングが導く、  
「三方良し」のまちづくり

藤原 佳典

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

西村正樹  
理事・主任研究員/公立八鹿病院院長、滋賀医科大学名誉教授

- アトラクション 親子ピアノ連弾 田村太郎・田村奏太

### 記念講演②



ウェルビーイング(幸福・健康)を高める方法  
～個人と社会にできること～

近藤 克則

千葉大学名誉教授・グランドフェロー  
千葉大学 予防医学センター 健康まちづくり共同研究部門 特任教授  
一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 研究部長

近藤尚己  
理事・主任研究員/京都大学大学院医学研究科社会健康医学系専攻社会疫学分野主任教授

### 同時開催

ヘルスチェック  
体験コーナー 粗品進呈

どなたでも参加できます //

12:00～13:30頃 大会議室  
16:00～16:30頃

指先手のひらで簡単測定  
AGEsセンサ測定  
体内糖化度検査で老化物質の蓄積チェック

血管年齢測定  
あなたの血管は何歳？

野菜摂取充足度測定  
野菜足りてますか？

養父市が構築した  
デジタルツールの体験  
ポジティブヘルスで  
生活振り振り返りチェック  
認知機能チェック  
電話で脳の健康チェック

### 展示コーナー

見る人の心を魅了する  
アート作品の展示 //

がっせえアート ロビー  
特別展示

木彫フォークアート 展示室  
特別展示 (3/11～3/15迄)

講演会のお申し込み方法 お申し込みがない場合でも参加可能です

①お申し込みフォームから ※右のQRを読み取りお送りください

②FAXからお申し込み ▶079-662-2601

③市役所地域局又は本庁社会的処方推進課窓口へ提出



お名前 (代表者)  参加人数  人

連絡先  所属

※日中連絡のつきやすい番号をご記入ください

## 講話の内容と講師のご紹介

記念講演①

### プロダクティブエイジングが導く、「三方よし」のまちづくり

2012年から10年間にわたる「養父市健康調査」のデータから見てきた「健康長寿の秘訣」は運動、栄養、そして社会参加です。

その中で、就労やボランティアといった社会参加・社会貢献を楽しむ生き方をプロダクティブエイジングと呼びます。多くの研究からプロダクティブエイジングが本人、周囲の人、地域社会にもたらす「三方よし」の効果が示されています。本講話では、実証データに基づく好事例を通して、あなたらしいプロダクティブエイジングを提案したいと思います。

### 藤原 佳典

北海道大学医学部卒、京都大学大学院医学研究科修了(医学博士)。

京都大学病院老年科などを経て2000年東京都老人総合研究所研究員、2009年東京都健康長寿医療センター研究所研究部長、2020年より東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター・センター長兼務、2023年より現職。多世代共生・世代間交流の地域づくりの視点から、高齢者の介護予防・フレイル予防について研究している。養父市健康調査にもかかわる。

講師

記念講演②

### ウェルビーイング(幸福・健康)を高める方法 ～個人と社会にできること～

健康と幸福には、違う面もありますが、両者の関連はとても強いので、ウェルビーイング(幸福・健康)という言葉が使われるようになりました。日本の高齢者延100万人に御協力いただき、ウェルビーイングを高める方法を調べてきました。わかってきたのは、自分でできることもあるけれど、誰かと、社会で取り組むべきこともあることでした。見えてきたウェルビーイングを高める方法をご紹介します。

### 近藤 克則

1983年千葉大学医学部卒業、東京大学医学部附属病院リハビリテーション部医員、船橋二和(ふたわ)病院リハビリテーション科科長などを経て、1997年日本福祉大学助教授。University of Kent at Canterbury(イギリス)客員研究員(2000-2001)、日本福祉大学教授を経て、2014年から千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門教授。2016年から国立長寿医療研究センター研究所老年学・社会科学センター老年学評価研究部長を併任。2018年から2024年一般社団法人日本老年学的評価研究機構代表理事(併任)、2024年から現職。

講師

## 出演者のご紹介

オーニング・パフォーマンス

### 合唱 コールはるかぜ

1972年に結成、以来週1回の練習を休むことなく活動し、現在30名のメンバーが在籍。年に1回の自主演奏会のほか、八鹿文化祭、養父市合唱祭、但馬合唱祭などで演奏しており、今年は9月28日(日)にやぶ市民交流広場ホールで第46回コールはるかぜ演奏会を開催します。

### 親子ピアノ連弾 田村太郎・田村奏太

養父市在住。男子中学生と父親ならではの、仲良くほっこり、時に喧嘩しながら取り組むピアノデュオ。力強さと繊細さを持つ音楽を求めて今年で結成7年目。息のあった変幻自在な演奏にチャレンジします。PIARAピアノコンクール全国大会「親子デュオの部」に出場し第一位受賞。



公益財団法人

医療文化経済グローバル研究所

Glocal Institute of Medicine, Culture and Economy

(公財)医療文化経済グローバル研究所は、医療、文化・芸術、経済分野の連携により、健康加齢を促進し、市民の幸福度の向上に向けた調査・研究・提言・支援等の取組を行い、市民が幸福に暮らしていける持続可能な地域共生社会の創造に寄与することを目的に市が設立した法人です。

当法人役員と市民の皆さんとが直接、交流できる機会をつくることを目的に、「健康」や「幸福」に関する市民講座「養(よう)」を市内各地で定期的に開催しています。

養父市健康福祉部 社会的処方推進課

お問合せ先

Tel.079-662-6141



<https://mce.or.jp>

医療文化経済グローバル研究所 概念図

市民が幸福に暮らしていける  
持続可能な地域共生社会の創造に向けて



養父市まちづくりのニューノーマルの創出

健康加齢(ヘルシーエイジング)を促進し  
幸福(ウェルビーイング)を享受

養父市(地方)から  
全国・世界に発信