

生協総合研究所 公開研究会

健康寿命の**延伸**のために

6月4日(火)14:00~16:30



参加費無料
来場・オンライン併用開催

※ 来場参加は申込先着 10名様まで

会場: プラザエフ5階会議室

「健康寿命」とは介護に依存せずに自分の心身で自立した生活を営める期間です。

平均寿命と健康寿命との差は男性 9 年、女性 12 年とされています。高齢社会が進む中 食事や運動等に留意して 健康寿命を延ばすことが求められています。

「健康寿命の延伸」に最も効果的なのが「フレイルの予防」です。「フレイル」とは加齢により体力や気力が弱まっている状態のことです。

今回の公開研究会では フレイル予防の第一人者である飯島先生と日ごろから健康長寿につながる食生活の研究と知識の普及に取り組んでいる本川先生にお話しいただきます。健康に関心を持つ多くの組合員と役職員にご参加いただけますと幸いです。

講演 「地域で取り組むフレイル予防」

飯島 勝矢 氏

(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)

講演 「食生活によるフレイル対策」

本川 佳子 氏

(東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム 研究員)

申込方法 下記 URL または右の二次元コードの参加申込フォームからお申込ください。
(申込締切: 5/30) ※裏面の申込書でもお申込いただけます。

<https://business.form-mailer.jp/fms/55fd48cd234031>



お問合せ 生協総合研究所(石川) 電話 03-5216-6025/E-mail ccij@jccu.coop

※ 開催後にオンデマンド配信を予定しております。オンデマンドでの視聴希望の方もお申込みをお願いいたします。

● 2024年6月4日開催 公開研究会参加申込書（申込締切5月30日）

団体名	生協総合研究所会員 <input type="checkbox"/>		
連絡先	担当者名	担当部署	
	TEL	FAX	E-mail
参加者氏名	(所属・役職名) (メールアドレス)	3月号 購入する <input type="checkbox"/>	来場 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> オンデマンド <input type="checkbox"/>
	(所属・役職名) (メールアドレス)	3月号 購入する <input type="checkbox"/>	来場 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> オンデマンド <input type="checkbox"/>
	(所属・役職名) (メールアドレス)	3月号 購入する <input type="checkbox"/>	来場 <input type="checkbox"/> オンライン <input type="checkbox"/> オンデマンド <input type="checkbox"/>
連絡欄			

※ 生協総合研究所会員の方は「団体名」欄右端の□に✓を入れてください。

※ 参加形態を来場、オンライン、オンデマンドのいずれかから選び右端の□に✓を入れてください。

※ 資料等は box からダウンロードしていただく場合があります。box にアクセスできない場合は「連絡欄」にその旨をご記入ください。

オンライン(Zoom)



開催前日までに招待 URL を、ご登録いただいたアドレスに送信いたします。Zoom のアプリケーションをインストールしていただき、公開研当日その URL のリンクを開いて Zoom にご参加いただけます。参加方法など詳細につきましてはあわせてお送りいたします。

オンデマンド配信



公開研究会終了後にオンデマンド配信をいたします。オンデマンド配信をご希望の方も**参加申込**をお願いいたします。公開研究会終了後にご登録のアドレスにご案内をお送りいたします。

『生活協同組合研究』3月号

本公開研究会は生活協総合研究所の研究誌『生活協同組合研究』3月号の特集「健康寿命の延伸のために」をもとに企画されました。本公開研究会で講演いただく飯島氏、本川氏の論考も掲載されておりますので、参考資料として是非ご一読ください。内容については下記 URL をご覧ください。

https://ccij.jp/book/kenkyu_20240229_01.html

公開研究会のお申込みと同時に購入される場合は1冊550円(税込)、送料無料でご指定の場所にお届けします。



主婦会館プラザエフ

