

# 健康寿命延伸フォーラム ～しっかり食べて健康長寿！～



日時：平成29年10月22日（日）13:00～16:00（受付 12:30～）  
会場：新潟ユニゾンプラザ「多目的ホール」（新潟市中央区上所2-2-2）  
主催：新潟県民医療推進協議会・新潟県  
後援：新潟市・新潟日報社

参加費無料

◇◇◇イベント内容◇◇◇

**特別講演（多目的ホール）13:00～14:15 参加定員:350名**

「**ここまでわかって来た！<sup>そしゃく</sup>咀嚼と健康長寿の関係**」

講師 新潟大学大学院医歯学総合研究科 包括歯科補綴学分野 教授 小野 高裕 先生

**聞いて！見て！体験！みんなで学ぼう健康寿命！！**

**13:00～16:00（1階屋内イベント広場・2階県民サロン・ロビー）**

多職種の団体が健康チェックや健康づくりの体験ができるブースを設け、来場者の皆様の健康づくりを応援します。

★新潟県歯科医師会・新潟県歯科衛生士会 「からだの健康はお口の健康から」

○歯磨きの仕方、入れ歯の相談 ○グミゼリーを使用した咀嚼能率検査 ○歯ブラシプレゼント

★新潟県歯科技工士会 「咀嚼機能の回復 義歯配列体験」

○配列体験（実際入れ歯に使う人工の歯を並べてもらいます！） ○歯科技工物展示

★新潟県薬剤師会 「お薬について相談してみませんか？～食品との飲み合わせなど～」

○薬剤師がお薬相談に応じます！

★新潟県看護協会 「みんなが元気で過ごすために」

○看護師が健康相談に応じます！ ○血管年齢測定

★新潟県栄養士会 「健康な食事と「かむ」ことの効用」

科学的根拠に基づいたポイントの頭文字は「ひ・と・が・す・き」

○フードモデルを使用してかむことが健康な体をつくる事を解説します。栄養相談に応じます。

★新潟県理学療法士会 「歩行能力チェック～簡単な検査で足腰の状態が分かります～」

○下肢筋力チェック（立ち上がりテスト） ○歩行能力テスト（2ステップテスト）

★新潟県作業療法士会 「作業を通した生活の見直し」

○認知症チェックなど

★新潟県言語聴覚士会 「しっかり食べられていますか？～噛む力を測定します～」

○咀嚼力判定ガムを使用した「噛む力」の判定 ○発話器官の運動能力測定

○嚥下造影(VF)検査の映像を見てみよう！

★新潟県臨床検査技師会 「あなたのストレス度をチェックします」

○口腔内・唾液中のアマラーゼを測定し、ストレス度を測定します。1分で検査結果をお示しします！

★新潟県社会福祉士会・新潟県医療ソーシャルワーカー協会・新潟県精神保健福祉士協会

「あなたの「こころの状態」どうですか？～元気で過ごすために～」

○ストレスチェック ○うつチェック ○認知症リスクのチェック等 ○認知症予防に関するパネル展示

★新潟県鍼灸マッサージ師会・新潟県鍼灸師会 「家庭でツボ療法“食べる”に関係するツボを体験しよう！」

○首や肩のコリとり体験していただけます！ ○“飲み込み”改善のツボで誤嚥性肺炎を予防！

★新潟県介護老人保健施設協会 「施設サービス利用のしかた」

○長期入所、短期入所、デイサービス等 ○特養とのちが（人員・要介護） ○入所までの手順など

【お問い合わせ先】新潟県民医療推進協議会 健康寿命延伸フォーラム事務局

〒951-8581 新潟市中央区医学町通2-13 新潟県医師会業務二課内

TEL 025-223-6381 FAX 025-224-6103 E-mail gyomu2@niigata.med.or.jp

## 申込方法

FAX・メール・はがきにより、必要事項をご記入の上、下記の申込先へ10月16日（月）までにお知らせください。（※電話でのお申込は受付いたしません。）

### 【必要事項】

- ① 申込代表者氏名（フリガナ） ② 参加人数 ③ 電話番号

※特別講演は、会場の都合上、定員350名までの先着順とさせていただきますので、聴講を希望される場合は、上記事項の他に「特別講演参加希望」とご記入ください。

### 【申込先】

〒951-8581

新潟市中央区医学町通2-13 新潟県医師会業務二課内  
健康寿命延伸フォーラム事務局 あて

FAX：025-224-6103

e-mail：gyoumu2@nigata.med.or.jp

### 【その他】

特別講演は、申込が定員を超過した場合に限り、ご連絡させていただきます。お知らせいただいた個人情報は、今回のフォーラム以外に使用いたしません。

## 健康寿命とは？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

平均寿命と健康寿命の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があるといわれていますが、誰もが最後まで健康でいきいきとした生活を送りたいと思っています。

本フォーラムに参加された皆さんが1つでも2つでもヒントを得て、元気で長生きができるよう一緒に考える機会となれば幸いです。

健康寿命を延ばしましょう！

## 咀嚼とは？

咀嚼とは、口腔内に運ばれた食べ物を飲み込めるように細かく噛み砕くことを言います。食べ物を体内に取り込むための、最初の消化活動と言えます。咀嚼することは食べ物の消化・吸収を助けるだけでなく、顎の成長発育、脳を活性化させる重要な役割も果たしています。

## 新潟県民医療推進協議会

新潟県内の保健・医療・福祉に関する29の関係団体により多職種が連携して活動している協議会です。協議会内には在宅医療や大災害などの様々な課題を検討する委員会を設置しており、今回のフォーラムは健康寿命延伸に係る多職種協働推進委員会が主体となって開催いたします。

### 構成団体

新潟県医師会／新潟県歯科医師会／新潟県薬剤師会／新潟県看護協会／新潟県精神科病院協会／新潟県歯科衛生士会／新潟県歯科技工士会／新潟県病院薬剤師会／新潟県栄養士会／新潟県理学療法士会／新潟県作業療法士会／新潟県臨床検査技師会／新潟県診療放射線技師会／新潟県臨床工学技士会／新潟県柔道整復師会／新潟県鍼灸マッサージ師会／新潟県鍼灸師会／新潟県介護福祉士会／新潟県社会福祉士会／新潟県医療ソーシャルワーカー協会／新潟県介護老人保健施設協会／新潟県老人福祉施設協議会／新潟県精神保健福祉士協会／新潟県言語聴覚士会／新潟県介護支援専門員協会／新潟県小規模多機能型居宅介護事業者協議会／新潟県認知症高齢者グループホーム協議会／新潟県病院協会／新潟県訪問看護ステーション協議会

FAX送信先：025-224-6103

**健康寿命延伸フォーラム  
～しっかり食べて健康長寿！～  
参加申込書**

**【申込代表者】**

<b>(フリガナ) 氏名</b>	
<b>電話番号</b>	— —
<b>参加人数</b>	名

<b>特別講演 参加</b>	<input type="checkbox"/> <b>希望する (参加人数 名)</b>
--------------------	---