



# 三宅民夫と考える 長寿の未来フォーラム

## 健康寿命をどう伸ばす？

### フレイル外来と 孤立を防ぐ食堂

健康寿命をどうすれば伸ばせるのか？  
カギを握るとされるのが、フレイル予防です。  
年とともに筋力や活力が低下していく虚弱の状態フレイル。  
ストレスによって要介護の状態に陥りやすくなる危険性が高まります。  
医療的なフレイル対策に加え、社会的な支援には  
どういったものがあるのか…  
最新情報を交えて考えていきます。

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

2024年 9月 29日 日

開演：午後1時30分 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。

【詳細・お申込み】

<https://www.npwo.or.jp/info/30532>

参加申し込み用  
二次元コード



ゲスト

キャシー中島氏

タレント・キルト作家



パネリスト

鳥羽 研二氏

東京都健康長寿医療センター 理事長



パネリスト

宮本 義隆氏

TanoBa合同会社 共同創業者・代表社員



パネリスト

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/  
管理栄養士



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

## 健康寿命をどう伸ばす？

### フレイル外来と孤立を防ぐ食堂

**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

2024年9月29日(日)

開演：午後1時30分 終演予定：午後3時45分 ※途中休憩あり



ゲスト  
キャシー なかじま  
**キャシー中島**  
タレント・キルト作家

ハワイマウイ島生まれ。3歳のころから日本で生活をする。17歳の時にモデルとして芸能界デビュー。その後テレビタレントとして数々の番組で活躍し、俳優の勝野洋と結婚後は静岡に移り住み3人の子育てに専念。その間、20歳のころから始めたパッチワークの教室をスタート。未っ子の成長に伴い芸能活動を再開しつつキルトスタジオ等の経営をする。ハワイアンキルトの第一人者として、後進の指導に励んでいる。キルト生活50周年、芸能生活50周年を迎え、その間に発行したキルト関係の本だけでも100冊を超える。



パネリスト  
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年プ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  
みやもと よしたか  
**宮本 義隆**  
TanoBa合同会社 共同創業者・代表社員

三重県出身。べんてる株式会社、ヤフー株式会社、株式会社電通など様々な企業で働く。2017年に株式会社DAサーチ&リンク代表取締役、2021年には株式会社電通ダイレクト取締役副社長を務め、2022年に独立。心理学・コーチング・メンタリング・ワークショップの資格を多数所持。日本心理学会正会員。認定心理士。GALLUP®認定ストレングスコーチ 他。



パネリスト  
もとかわ けいこ  
**本川 佳子**  
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/管理栄養士

2006年管理栄養士取得。2011年東京農業大学大学院博士課程(食品栄養学)修了博士号取得。大学院修了後、急性期病院、在宅等で栄養管理を行う。2015年より東京都健康長寿医療センター研究所でフレイル予防を基軸とした栄養ケア、口腔と栄養の連携等に関する研究を行う。



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、日本のこれからのを考える多人数討論番組で長年にわたり司会をすと共に、『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/30532>



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。
- 9月24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。
- ※9月26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9月24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回線でのご視聴いただくと、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)  
メール event0929@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。

