

はやしま生涯学習まつり

つくぽお口の健康8020フェア

医師会健康講座のご案内

10:45～ 文化ホール (つくぽお口の健康8020フェア 医師会講演)

幸せに長生きする生活習慣

～歯科医師と医師が連携して、皆さんの健康と若さを保ちます～

重井医学研究所附属病院副院長 真鍋 康二先生



講演者の略歴

1982年 3月 岡山大学医学部 卒業

1993年10月 重井医学研究所附属病院 内科部長

2001年11月 重井医学研究所附属病院 副院長

総合内科専門医、肝臓専門医、消化器病専門医、糖尿病専門医、腎臓専門医、循環器専門医、老年病専門医、健康スポーツ医、日本生活習慣病学会員、日本抗加齢医学会員

日本人の「平均寿命」は世界のトップクラスですが、元気に動ける「健康寿命」は「平均寿命」より数年短いことがわかっています。

この差を縮めるためには、脳卒中や認知症、運動器の機能が低下した「ロコモティブ・シンドローム」などにならないようにすることが大切です。

日常の生活習慣を良くして、老化による心身の衰えを防ぎ、生活の質(QOL)を高く保ちながら、社会とのかかわりを維持することを目指していきましょう。

お口が全身の健康に深く関与していることも皆さんご存じのとおりです。

人生のもっとも大きな楽しみのうちの2つが「食べること」と「話すこと」です。元気に笑うためにも、お口の健康は欠かせません。皆さんが「幸せに長生きする生活習慣」を身につけるために、お口の健康を担う歯科医師とからだの健康を担う医師との連携を進めていきます。

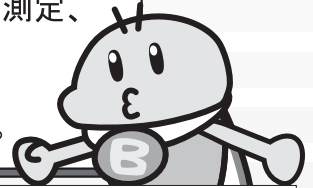
※当日は「お口の健康8020フェア」を開催しております。

歯科無料相談・体験コーナー

お口の相談、お口のばい菌検査、歯ならび相談、歯ブラシ指導、骨密度測定、食育・栄養相談、救急蘇生体験コーナーなど

表彰式：小学生図画コンテスト優秀者表彰、8020・7025達成者表彰

バルーンショーなどのお楽しみイベント、小学生図画展示も行っています。



都窪歯科医師会 マスコット
「つくぽお口の健康8020」

参加
無料

11/3 (日・祝)

AM 9:30 ~ PM 15:30

早島町町民総合会館 **ゆるびの舎**

〒701-0303

都窪郡早島町前潟370-1

TEL: 086-482-4800

<http://www.town.hayashima.lg.jp/yurubinoya/>



私たちは地域社会に貢献します

■ 主催：都窪歯科医師会，(社)岡山県歯科医師会 ■ 共催：早島町，早島町教育委員会，(社)都窪医師会，(社)岡山県歯科衛生士会
■ 後援：岡山市，倉敷市および各教育委員会，倉敷市介護保険事業者等連絡協議会，早島町社会福祉協議会