

# 健康寿命がのびる？

## 歩くだけで

### 第62回 徳島市高齢者大学 知って歩ける 講演会のご案内

健康寿命とは「介護の必要がなく健康的に社会生活ができる期間」のこと。2019年のデータでは、男性72.68歳、女性75.38歳。一方、平均寿命は、男性81.41歳、女性87.45歳。この差は「健康上の問題で日常生活に制限があり自立困難な期間」と言われ、健康寿命をのばして差を縮めることが大切。

そこで、日常生活の中で **歩く** 「歩数を増やす」。歩数が増えると、病気・死亡のリスクが低下。最新の研究から、健康に効果的な歩き方を紹介。

日程 …… 令和6年2月7日(水)

時間 …… 10:00～11:45 (開場は9:30)

会場 …… ふれあい健康館 1階ホール

定員 …… 200名 (年齢問わず) 要事前申込・先着



徳島市  
ホームページ

参加費  
無料

演題

### 元気に歩いて のぼそう健康寿命！

講師

歩行研究者・医学博士  
京都大学 非常勤講師

岡本 香代子 さん



「元気に歩いてのぼそう健康寿命！」を信念に、歩行の研究・開発を続ける医学博士。

歩行と日常動作を科学的に分析し、講演・教育・出版活動を通して、世界的な研究成果をよりわかりやすく伝える。

時代のニーズと対象者に合わせた参加型の「健康・ウォーキング講演会」は全国各地で大好評。

参加申込書

下記、申込情報をご記入のうえ、FAXにて送信してください。

FAX

088-624-0961

住所・所属	氏名	電話番号

電話・メールでも  
申込が可能です。

徳島市 高齢介護課  
☎ 088-621-5176

件名を「高齢者大学」とし、上記事項をご記入のうえ送信ください。  
✉ korei\_kaigo@city-tokushima.i-tokushima.jp

主催：徳島市