



# ぐんま健康寿命 日本一 プロジェクト



いつまでも  
健康で美しく



令和5年

5月20日(土)

県民運動に  
参加しよう!

群馬県社会福祉総合センター  
8階大ホール

受付 13:10 第1部 13:30 第2部 14:30

会場・オンライン視聴同時開催

<会場>日本健康文化協会会員：500円  
一般：1000円

<オンライン視聴> 無料

参加費

定員

会場300名 要予約

会場の方  
ヤクルト  
プレゼント!

お申込み方法は裏面をご覧ください

## 第1部

# ぐんま健康寿命日本一プロジェクト発会式

### SDGs・産官学民の協働

- ・ぐんまの恵まれた自然を生し、健康で幸福度を高める
- ・人生100年時代に向けて、生涯現役意識の変化
- ・ウォーキング等、運動での体力作りの推進
- ・温泉文化・観光・農畜産物での健康産業の推進
- ・就労80歳に向けて社会貢献・共助

### パネルディスカッション参加者

- 東福寺 幾夫 (高崎健康福祉大学 医療情報学科 教授)  
佐藤 和子 (認定NPO法人ヘルスプロモーションセンター 理事長)  
市川 翔 (NPO法人前橋・在宅ケアネットワークの会)  
須藤 和廣 (NPO法人日本健康文化協会 理事長)

## 第2部

# 第3回ぐんま健康寿命延伸フォーラム

### 記念講演

東京都健康長寿医療センター研究所 医学博士

## 青柳 幸利先生

テーマ：健康長寿の秘訣は“歩き方の黄金律”にあった  
がんや認知症など生活習慣病全般を予防するウォーキング  
～「中之条研究」20年の成果～



2000(平成12)年以降、中之条町に住む65歳以上の高齢者約5000名を対象に、日常的な身体活動と心身の健康に関する疫学調査(中之条研究)を行っています。本講演では、この広範な研究経験に基づいて、1日あたり何歩歩き、そのうち速歩きに相当する「中強度の活動」が何分含まれた生活を送ると、どのような病気がどれだけ予防(改善)できるか、またその結果、寿命が何年延びるか、等々を詳しくご紹介します。

### 特別ステージ

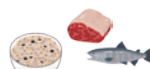
フラダンス  
「ハワイラブタウン  
inぐんま」



### 相談会・体力測定会



体組成計診断



食事



禁煙



群馬県公式アプリ  
「G-WALK+」



# ぐんま健康寿命日本一プロジェクト 発起人

**東福寺 幾夫** (高崎健康福祉大学 医療情報学科 教授)  
**渋谷 則明** (株式会社楽歩堂 代表取締役)

**佐藤 和子** (認定NPO法人ヘルスプロモーションセンター 理事長)  
**釜谷 邦夫** (NPO法人前橋・在宅ケアネットワークの会 理事長)  
**須藤 和廣** (NPO法人日本健康文化協会 理事長)

## 申し込み方法

**会場** <宛先>日本健康文化協会 事務局  
 電話かFAXでお申込みください。

電話・FAX番号共通：**027-212-7311**

- ・電話は平日10:00～15:00におかけください。
- ・FAXは下記記入欄に必要事項をご記入いただき、お送りください。

**代金は、当日現金をお持ちください。**

## オンライン視聴

- ・右記のQRコードからお申し込みください。登録していただいたメールアドレスにオンライン配信用のURLとパスワードをお送りします。
- ・オンライン配信は「ZOOM」を使用します。
- ・パソコンやスマートフォンにZOOMのアプリをダウンロードしてご利用ください。



## アクセス

**群馬県社会福祉総合センター**  
 〒371-0843 群馬県前橋市新前橋町13-12



- 電車** 新前橋駅より徒歩 5分
- 自動車** 前橋インターチェンジから3km  
 ※構内駐車場114台、構外第1～4駐車場あり
- バス** 群馬中央バス「滝川橋停留所」下車 徒歩 1分

# ぐんま健康寿命日本一プロジェクトに参加しよう！

プロジェクトメンバー(発振側)に参加しませんか？ 下記ご参加・ご協力いただける項目の  
にチェックして必要事項をご記入いただき、FAXにてお送りください。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 活動の中で「群馬県民の健康寿命日本一」の文言を協働使用する | <input type="checkbox"/> 日本健康文化協会の活動を支援(セミナー・フォーラム・フェスティバル・ウォーキングに協力する) |
| <input type="checkbox"/> 会社・店舗等で「群馬県民の健康寿命日本一」を掲示する    | <input type="checkbox"/> 協会会員拡大(法人会員・個人会員)(Get100サポート協賛店)(寄付)の参加と紹介     |
| <input type="checkbox"/> 広報活動、県民運動のための表現・SNSでの発信       | <input type="checkbox"/> 健康商品の購入をする                                     |
| <input type="checkbox"/> 健康づくりのための所有データの共有・提供          | <input type="checkbox"/> ボランティアの参加と紹介                                   |
| <input type="checkbox"/> 健康経営の推進に協力する                  | <input type="checkbox"/> 健康商品・サービスの提供をする                                |

企業・団体名・個人名	電話	
代表者氏名	FAX	
住所 〒	e-mail	



**会場申込：FAXの方 027-212-7311** 枠内をご記入いただき、FAX を送信してください。

フリガナ		電話 番号	申込 人数	会員	人
お名前				一般	人