

「シニア生活をいつまでも健康に！転ばぬ先のフレイル予防シンポジウム」 開催要領

1. 目的

栃木県におけるフレイル（健康と要介護の中間の虚弱状態）の認知度は29.8%（R4年度県民健康・栄養調査）と低い水準にある。高齢者が健康でいきいきと活躍する社会の実現には、家族や地域の理解・支援の中で積極的にフレイル予防を実践する住民の増加が必要不可欠であるため、幅広い年齢層に対して、フレイル予防の正しい知識や住民が主体的にフレイル予防を実践する重要性を広く周知する。

2. 日程・会場

令和7(2025)年3月11日（火）13時30分～16時10分（受付開始13時）

栃木県総合文化センター サブホール（座席数：367席）

3. 対象者

一般県民

4. シンポジスト

宇都宮 啓 氏 一般財団法人日本食生活協会代表理事 / 元厚生労働省健康局長

鈴木 美恵子 氏 全国食生活改善推進員協議会長 / 栃木県食生活改善推進員協議会長

田中 和美 氏 神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授

熊谷 悦子 氏 栃木県後期高齢者医療広域連合

5. 内容

（1）基調講演1 一般財団法人日本食生活協会代表理事 宇都宮 啓 氏
「生き生き人生！生き生きした地域と一緒にフレイル予防！」

（2）基調講演2 栃木県食生活改善推進員協議会長 鈴木 美恵子 氏
「地域で広げるフレイル予防の輪 ～住民主体の地域活動～」

（3）公開討論

6. タイムテーブル

時 間	内 容
13:00～13:30	受付
13:30～13:40	開会・あいさつ
13:40～14:55	基調講演
14:55～15:10	休憩
15:10～15:20	基調講演
15:20～15:30	休憩
15:30～16:10	公開討論（質疑応答含む）
16:10	閉会