

人生100年時代！ 未来のための健康プロジェクト講座



世界のなかでも長寿国の「日本」では、人生100年時代が到来しています！
人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント・制度を紹介！

対象	構成	講座時間
シニア	3回	約50～60分/各回

第一回 テーマ：健康を維持するためのポイントを知る

監修 医師 高橋公一

健康長寿の秘訣

～ながーく元気でいるために～

- 自分の健康状態を知るために、大切な健康診断について学ぶ
- 元気に過ごすために、必要な健康習慣を解説
- 病気になる前に、考えておきたい備えについて考える

第二回 テーマ：「老化」について学び、いざという時に備える

監修 マブチメディカルクリニック

知って“はつらつ”！

ずっと元気に過ごすために

- 平均寿命の延伸とともに、重要な「健康寿命」について知る
- 「認知症」とはどのような病気なのかについて学ぶ
- 介護に備えて、知っておきたい知識について考える

第三回 テーマ：「介護保険制度」を知る

監修 明治安田生命保険相互会社

介護の不安を解決！

今から知る・今日から始める 介護のそなえ

- 介護が必要になるのはどのようなときかについて学ぶ
- 「公的介護保険」について学ぶ
- 自助努力の必要性について考える

