

特集

11月から開始

健康長寿大学

受講生を募集

町は名古屋大学との協働で、令和2年1月に「健康長寿大学」を初開講しました。栄養バランスや運動、疾病予防など、高齢者の健康づくりに必要な情報について実践を交えてお伝えし、多くの卒業生から大好評の声をいただきました。

今月号の特集では、令和3年11月から開講する健康長寿大学(第2期生)の募集についてお知らせします。

目的は健康寿命の延伸

厚生労働省が公表している平成30年(2018年)の簡易生命表によると、日本人の平均寿命は男性81.25年、女性87.32年となっています。一方、健康上の問題に制限されることなく日常生活をおくる期間を示す「健康寿命」は、平成28年(2016年)時点は、男性72.14歳、女性74.79歳でした。

また、1980年代の平均寿命は、男性73歳、女性79歳であり、約30年の間に平均寿命は7〜8歳も延びています。この先30〜40年後には100歳まで生きられる時代、つまり人生100年時代が到来すると言われています。

人生100年時代に向けて

人生100年時代がやってくるにあたり、どうやって豊かに生きていくのか、その人生設計が重要となります。生涯現役を買きたい、趣味の時間を充実させたいなど様々な考えがあるのではないのでしょうか。充実した人生100年時代の人生設計をするためには、健康を維持・増進することが全ての人に共通する課題です。健康長寿大学では健康寿命を延ばすことを目的に、高齢期の健康づくりに必要な情報や方法を名古屋大学所属の講師などからお伝えします。この機会にぜひご参加ください。

受講対象者

| | |
|-------|--|
| 入学資格 | 豊山町在住の65歳～74歳の方 (昭和23年4月2日～昭和32年4月1日生まれの方) |
| 場 所 | 豊山町保健センター、役場 会議室、社会教育センター |
| 時 間 | 午後1時30分～午後3時30分 ※詳細は3ページ |
| 定 員 | 30名 |
| 授 業 料 | 2,000円(テキスト代込み) ※テキストは名古屋大学が監修した、本大学用の特別版です |

卒業生 (第1期生)の 声

健康長寿大学を卒業して、いろいろ学んだ知識を活かして楽しい生活を送っています。

単調な生活を送っていましたが、参加して高齢者の病気、生活面の注意点、栄養面など勉強し、とても役に立っています。

生徒の時は、楽しい情報、運動など多くの学びをいただくことができました。今はどんどん元気です。

毎回大学を心待ちにして楽しく先生の話、筋トレをしました。体調も軽やかになりました。

1人ではしない、できないことができ、とても良いと思いました。

とても楽しく充実した時間を過ごしました。先生方のご指導に感謝しています。

健康長寿大学を終えサロンを作り、介護予防体操を実施しています。フレイル予防も頑張っています。