

令和7年度 西区介護予防講演会

## 長寿の秘訣はお口にあり！？食べるチカラを守る習慣

を開催します！

参加無料  
予約不要

西区では、広く区民が介護予防の必要性を理解し、主体的な健康の維持・増進を支援することを目的に、毎年、介護予防講演会を開催しています。

令和7年度は、東京都健康長寿医療センターの平野氏、本川氏を講師にお招きし、「いつまでも食べるチカラを持続するため」のポイントについて分かりやすくお伝えします。参加費無料、予約不要です。

### 開催概要

日時：令和7年5月30日（金）14時～16時（開場12：45～）

場所：西公会堂 講堂（西区岡野1丁目6-41）

講師：平野 浩彦 氏

東京都健康長寿医療センター病院歯科口腔外科部長  
研究所自立促進と精神保健研究チーム研究部長  
フレイル予防センター副センター長



講師：本川 佳子 氏

東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と精神保健研究チーム オーラルフレイル・  
栄養研究研究員（管理栄養士）



対象：西区在住・在勤の方（先着500名）

内容：第一部 健康長寿の視点：オーラルフレイルを御存じですか？

第二部 フレイル予防のための口腔と栄養・食事の関連

### 参加特典

①むし歯菌チェック：むし歯のなりやすさをチェックできます！

【ご希望の方のみ、先着300名様、12：45～13：30（受付終了）】

②吹き戻し、オーラルケアグッズをプレゼント！

【先着300名様】



吹き戻し：口腔機能トレーニング用

### お問合せ先

西区高齢・障害支援課長 池田 範央 tel 045-320-8403



GREEN×EXPO 2027  
YOKOHAMA JAPAN

2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷



参加無料・予約不要

# 長寿の秘訣は お口にあり！？ 食べるチカラを守る習慣

## 5/30(金)

西公会堂 講堂

14:00～16:00 開場 12:45

西区在住・在勤の方限定

定員500名（先着順）

### 講師

**平野 浩彦 氏**

東京都健康長寿医療センター  
歯科口腔外科部長（歯科医師）

**本川 佳子 氏**

東京都健康長寿医療センター研究所  
研究員（管理栄養士）

詳細は  
裏面へ

〇さん  
（西区げんき活動応援団）  
吹き戻し実践中！

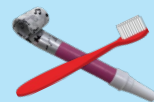
## 特典①

### むし歯菌チェック

12:45～13:30（受付終了）  
ご希望の方のみ（先着300名）

たった15分で結果がわかる！  
あなたのリスクはどのくらい？

## 特典②



### プレゼント（先着300名）

吹き戻し（口腔機能トレーニング用）  
オーラルケアグッズ

令和7年度 介護予防講演会

【主催・お問合せ】

西区高齢・障害支援課

TEL 320-8410 FAX 290-3422

【協力】

区内各地域ケアプラザ（浅間台・宮崎・藤棚・戸部本町）

西区薬剤師会、西区社会福祉協議会

野毛山荘、西スポーツセンター、みらい工房西

— はじめよう 今日からわたしにできること —  
**にこまちプラン**

やさしくあわせ  
くらしのまちな  
を目指します



講師 ひらの ひろひこ 平野 浩彦

第一部  
健康長寿の視点：  
オーラルフレイルを御存じですか？



東京都健康長寿医療センター  
病院歯科口腔外科部長  
研究所自立促進と精神保健研究チーム研究部長  
フレイル予防センター副センター長

1990年、日本大学松戸歯学部卒業。東京都老人医療センター、国立第二病院での研修医を修め、東京老人医療センター口腔外科主事、医長を経て、東京都健康長寿医療センター研究所専門副部長に就任。  
2016年 歯科口腔外科部長に就任、2019年 口腔保健と栄養研究テーマ研究部長を兼任、2022年 研究所自立促進と精神保健研究チームチームリーダー、2024年より現職。

講師 もとかわ けいこ 本川 佳子

第二部  
フレイル予防のための口腔と栄養・食事の関連



東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と精神保健研究チーム オーラルフレイル・栄養研究  
研究員（管理栄養士）

2011年：東京農業大学大学院博士課程(食品栄養学)修了、博士号取得。  
急性期病院勤務を経て在宅栄養管理を行う。

2015年より東京都健康長寿医療センター研究所非常勤研究員  
2017年より現職

2020年～ 東京都栄養会理事（2023年～ 栄養ケア・ステーション部長）  
2024年～ 日本栄養士会理事

## アクセス

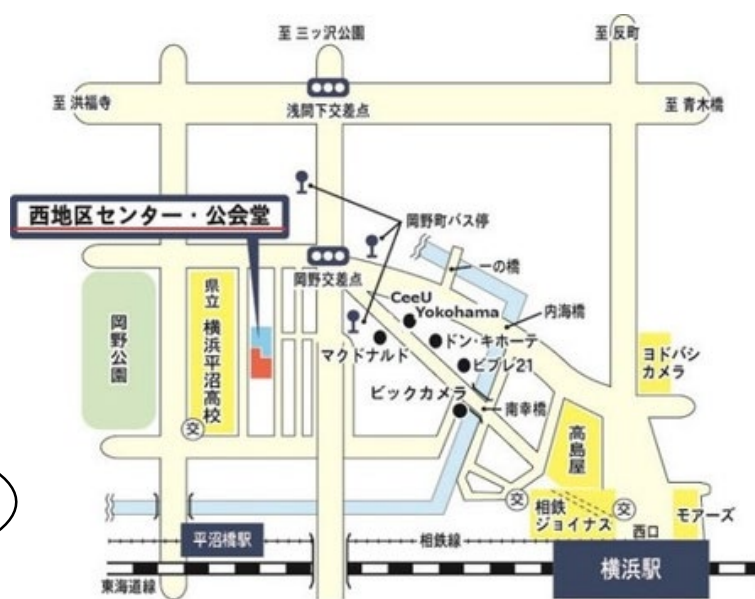
### 西区公会堂

（西区岡野1丁目6-41）

横浜駅から徒歩10分



↑会場案内図  
はコチラから



※ 会場に駐車場はありませんので、  
公共交通機関をご利用ください。



栄養士による食事の相談や  
薬剤師による薬の相談もできるよ

※ 中止の場合は、西区役所ホームページにて掲載します。



西区介護予防講演会