

参加無料・予約不要

長寿の秘訣は お口にある！？ 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

Oさん
（西区げんき活動応援団）
吹き戻し実践中！

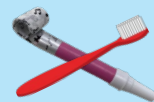
特典①

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）

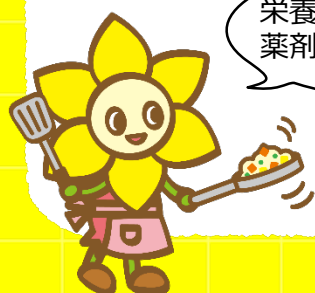
横浜駅から徒歩10分



↑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