

## 「10歳若返り」ワークショップ 開催予定(案)

---

### 第1回 7月11日(水) 10:00~12:00

- 食やスポーツ・文化・エンターテインメントを通じた健康づくりについての知見の披露と意見交換
  - ・ 健康づくり（食改善、運動習慣）
  - ・ 食（健康な食の研究、食育）
  - ・ 運動（高齢者運動プログラム、健康なまちづくり）
  - ・ 笑い（笑い与健康の関連） など

### 第2回 7月25日(水) 10:00~12:00

- 健康医療、予防医学についての知見の披露と意見交換
  - ・ 予防医学（生活習慣、認知症）
  - ・ 早期発見（がん、認知症）、企業連携
  - ・ 地域における認知症予防・健康づくり
  - ・ 健康経営 など

### 第3回 8月9日(木) 10:00~12:00

- 先進医療、ロボット等革新技术についての知見の披露と意見交換
  - ・ 再生医療・未来医療
  - ・ 活動支援ロボット
  - ・ データの利活用
  - ・ ICTによる健康管理・自立支援 など

### 第4回 8月20日(月) 13:30~15:30

- 誰もが多様に活躍できる社会・環境づくりについての知見の披露と意見交換
  - ・ こころの健康づくり
  - ・ 地域での生きがい
  - ・ 超高齢社会のまちづくり
  - ・ 自立・介護支援 など

### 第5回 9月5日(水) 10:00~12:00

- 健康づくりに関する先駆的な取組についての知見の披露と意見交換（調整中）
  - ・ 口の健康と全身の健康（オーラルフレイル）
  - ・ WHOの取組（エバーサル・ヘルス・カバレッジなど）
  - ・ 笑いや音楽の習慣がもたらす効果
  - ・ 外食・中食における健康 など