

喜ぼう！高齢化社会 感謝しよう！ 長寿社会

第2回健康大長寿のさとづくり全国大会

健康寿命と食と健康 ～見つめなおそう 食と健康～



国内男性最高齢
木村次郎右衛門さん（112歳）

平成21年11月4日
京丹後市役所

高齢化社会の進展とともに平均寿命も延伸する中で、高齢化社会の負担の側面である社会的な問題点や課題を取り上げ、行政機関等をあげてこれら解決を推進していくことがまずもって重要であります。高齡化社会の光の側面である、高齢者ゆえに得られる喜びや宝に焦点をあて、「老いや長寿の中にある喜びや宝をもっと発見し、老いや長寿をますます喜び楽しむ」ことができる地域社会の実現を目指していくことが、豊かなまちづくりを進めるうえで、今後、一層重要であると考えています。

京丹後市では、このような観点から、健康長寿の推進に先進的、また特色のある取り組みを行っている全国の自治体や医学、保健等専門家に学ぶとともに、交流の輪を広げ、必要な情報交換・連携を行うことを目的に、昨年から「健康大長寿のさとづくり全国大会」を開催しています。

今年は「食」をテーマに、京丹後市の食材や食生活を中心とした健康長寿の秘けつや健康寿命の延伸、生活の質的向上について専門分野からの情報提供や実践報告、意見・情報交換、全国に向けた情報発信を行う場とし、市民の健康と生きがいづくりに資することを目的に開催します。

■百歳長寿 健康大長寿のまち・京丹後市

- ◇本市の人口 10 万人あたりの百歳以上の割合は 94.38 人で、全国の約 3 倍（31.64 人）、都道府県単位では全国 1 位の沖縄県（67.44 人）の 1.4 倍になるなど、健康大長寿の特色を強くもっています。（9月の厚生労働省発表資料）
また、百歳以上の方（今年度中に百歳以上になられるかたも含む）は、平成21年9月末現在で71人おられ、本市丹後町の木村次郎右衛門さん（112歳）は、国内男性最高齢です。（高齢化率：全国平均の約1.3倍 <京丹後市29.5%・全国22.1% 厚生労働省9月発表>）

◇羽衣伝説（峰山町、天女の里）や浦嶋伝説（網野町、嶋児神社）などの民話が伝承されていますが、**当地の羽衣伝説の天女様は、「万病に効くお酒づくり」を特徴としています。また、浦嶋伝説はある意味で不老長寿伝説の一面を有しています。古くから、我が国を代表するような健康・不老長寿にまつわる伝説が伝承**されている、歴史と文化の息づくまちです。

◇当地は近畿と山陰、北陸の結節点となるような地理地政上の要地であり、地理的、気候的にも多様性を内包しています。その結果、植生が豊か・多様であり、薬草が約270種類、野生で自生している実態もあります。この点を主な背景として、中国最大の漢方の「薬の都」として名高く、中国最大の薬材市が開催される亳州市（中国安徽省）と平成18年に友好都市提携を締結しています。

■日 時 11月27日（金） 13:00～16:30（開場12:00～）

■会 場 京都府丹後文化会館（峰山町杉谷）

■テ ー マ 健康寿命と食と健康 ～見つめなおそう 食と健康～

■内 容

12:00～ ◇受 付

12:50～ ◇ご長寿ビデオレター 木村次郎右衛門さん 他

13:00～ ◇開 会（オープニング、主催者挨拶）

13:15～ ◇基調講演
講師：家森幸男氏 武庫川女子大学国際健康開発研究所所長
演題：世界の長寿食探訪

14:15～ ◇実践報告
講師：宮崎良文氏 千葉大学環境健康フィールド科学センター副センター長
演題：自然がもたらす快適さの不思議～森林浴のすすめ～

15:00～ 《休 憩》

15:15～ ◇アトラクション
日舞 花柳流（京都SKYセンター生きがづくり推進員・丹後町つくしんぼ）
転倒予防おたっしや体操（転倒予防アドバイザー・京都府丹後保健所）

15:30～ ◇意見交換
特長考察「なぜ京丹後市にはご長寿の方が多いのか」
安原正博氏 京丹後市立弥栄病院院長
富澤公子氏 立命館大学産業社会学部 中川勝雄研究室研修生
増井幸恵氏 東京都健康長寿医療センター研究所研究員

16:15～ ◇新老人の会メッセージ
◇大会アピール

16:30～ ◇閉 会

■入 場 無料（申込不要）

■主 催：京丹後市

■後 援：厚生労働省 京都府 全国市長会 全国町村会 （財）京都 SKY センター
（財）日本食生活協会 新老人の会京滋支部 京都府食生活改善推進員連
絡協議会 （財）京都府老人クラブ連合会 社団法人京都府社会福祉協議会
社団法人京都府シルバー人材センター ※いずれも予定

■協 力：立命館大学産業社会学部中川勝雄研究室 京丹後市食生活改善推進員協議会
京都 SKY センター生きがいつくり推進員丹後ブロック
百歳バンザイ!!推進市町村連絡協議会（設立準備会）

家森幸男氏 プロフィール

昭和 12 年京都府生まれ。昭和 42 年、京都大学大学院医学研究科博士課程修了。米国国立医学研究所客員研究員、京都大学大学院人間・環境学研究科教授などを歴任、現在、武庫川女子大学国際健康開発研究所所長、WHO 循環器疾患専門委員、財団法人生産開発科学研究所予防栄養医学研究室長を兼任。

世界で初めて人間と同じような脳卒中をおこす遺伝子を持ったラットを開発、たとえ脳卒中の遺伝子があっても、脳卒中が大豆蛋白質、大豆イソフラボンなどで予防出来ることを証明。WHO の協力を得て、20 余年をかけて世界 25 ヶ国 61 地域で食事と健康・寿命の関係について研究を続け、長寿の栄養源が大豆の成分、蛋白質やイソフラボンなどであることを明らかにされた。

長寿食に関する著書も多数執筆。

宮崎良文氏 プロフィール

昭和 29 年神戸市生まれ。東京農工大学卒、同修士課程修了、東京医科歯科大学医学部助手、農水省森林総合研究所、平成 19 年 4 月より千葉大学環境健康フィールド科学センター教授、平成 21 年 4 月から同センター副所長に就任。平成 12 年、木材と森林浴の快適性増進効果の解明に対して農林水産大臣賞、平成 19 年日本生理人類学会賞を受賞。

現在の研究テーマは、森林や園芸等の自然がもたらす快適性増進効果に関する生理的データの蓄積、積極的快適性研究に付きものの「個人差」の解明、人と自然を繋ぐ直観的・非論理的な能力の特性である「感性」に対する科学的アプローチ法の確立を目指されている。