

人生100年時代！ みんなで若返り大作戦 ～お口の健康編～

11月9日 月

午後1時30分～4時
(午後1時受付開始)

成城ホール

いつまでも自分らしく

自立した生活を送るために

フレイル予防の3つの柱のうち、体づくりの
入り口である「お口の機能」についてお伝えします。

お口のケアの知識と習慣化のコツを学び
食べる力・話す力・飲み込む力の維持を目指しましょう！

対 象

区内在住・
在勤・在学の方

第1部 健口からはじめる健康長寿 ー オーラルフレイルをご存じですか？ー

東京都健康長寿医療センター
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

講師

平野 浩彦 氏

歯科医師



日本大学松戸歯学部卒業 医学博士
平成4年より東京都老人医療センター（現・東京都健康長寿
医療センター）にて歯科診療および研究に従事
平成28年より歯科口腔外科部長
令和4年より自立促進と精神保健研究チームリーダーを兼任

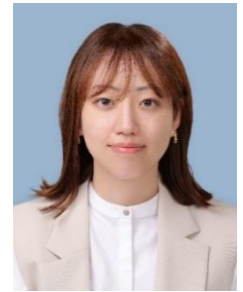
第2部 健口の秘訣をみんなで学ぼう

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 研究員

講師

白部 麻樹 氏

歯科衛生士



東京医科歯科大学卒業 博士（歯学）
平成27年より東京都健康長寿医療センター研究所において
介護予防およびフレイル予防に関する研究に従事
令和4年より同研究所自立促進と精神保健研究チーム研究員

定員

100名 参加費無料（抽選制、落選の方にのみご連絡します）

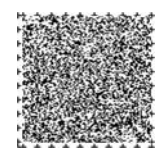
お申込み
お問合せ

10月1日（木）～10月20日（火）

- ①オンライン申請（右のQRコードより）
- ②せたがやコール（下記お電話もしくはFAXで）
(受付時間：午前8時～午後9時 年中無休)



申請フォーム



音声コード Uni-Voice

電話 03-5432-3333

FAX 03-5432-3100

オーラルフレイルチェック！5つの項目でご自身のお口の状態を調べてみましょう！

オーラルフレイルのチェック項目 (OF-5)		
質 問	該 当	非該当
自分の歯は何本ありますか	☐ 0～19本	☐ 20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	☐ はい	☐ いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい	☐ いいえ
口の渇きが気になりますか	☐ はい	☐ いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか	☐ はい	☐ いいえ

出典：一般社団法人日本老年医学会，一般社団法人日本老年歯科医学会，一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会．オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント．老年歯科医学．2023．

➡「該当」の数が 0～1個 オーラルフレイルではない
(☐ 内の✓の数) 2個以上 オーラルフレイル

お口の健康状態に関心を持たれた方は
ぜひ講演会へのご参加をお待ちしております！

会 場 成城ホール（成城6-2-1 砧総合支所1階）

- ・小田急線成城学園前駅下車徒歩5分
- ・バス成城学園前駅下車徒歩6分
(成城学園前駅～渋谷駅・等々力操車所・用賀駅・二子玉川駅・千歳船橋駅・神代団地・千歳烏山駅・調布駅南口・狛江駅北口・千歳烏山駅南口)
- ・バス砧総合支所下車すぐ
(祖師ヶ谷大蔵駅～循環～)

