

## 長寿の未来フォーラム

# フレイルと関係人口

「関係人口」という言葉を知っていますか？  
遠く離れていても、人は関わり合い、支え合うことができる…。  
高齢化が進む地域のなかで生まれた  
“新たな人とのつながり方”です。  
健康長寿につながるフレイル予防を紹介しながら、  
関係人口の取り組みが進む島根県よりお届けします。



## 2023年 3月5日 日

開場：午後0時30分 開演：午後1時30分 / 終演予定：午後4時 ※途中休憩あり

### 会場 島根県民会館 大ホール

島根県松江市殿町158

#### 参加形態

【オンライン参加型】と【会場参加型】をお選びいただけます。  
申し込み方法など詳細は、裏面またはホームページをご覧ください。

<https://www.npwo.or.jp/info/27261>

※本フォーラムは新型コロナウイルス感染拡大防止対策を実施して開催いたします。  
※今後の新型コロナウイルス感染拡大状況や、荒天の影響などにより、【会場参加型】を取り止める場合があります。

#### 定員 【オンライン参加型】350名 【会場参加型】150名

※先着順に受け付け、定員に達し次第締め切ります。

#### プログラム

##### 【第1部】

- ・フレイル・基礎情報
- ・“レジリエンス”が導く健康長寿

##### 【第2部】

- ・高齢化と関係人口
- ・関係人口でつくる新たな高齢社会像

参加  
無料

\*要事前申し込み

手話通訳  
あり



参加申し込み用  
2次元コード



#### 交通 JR松江駅より

- ◎松江市営バス：「大学・川津行」（2番のりば）、「松江しんじ湖温泉行」（3番のりば）「北循環線（外回り）」（1番のりば）で約10分。「県民会館前」下車。
- ◎一畑バス：「美保関ターミナル行」（2番のりば）、「松江しんじ湖温泉行」（3番のりば）「恵曇・片匂・古浦・高専行」（6番のりば）で約10分。「県民会館前」下車。
- ◎ぐるっと松江レイクライン：約10～13分。「松江城（大手）」または「大手前堀川遊覧船乗場」下車で、徒歩約1分。

### 出演者



パネリスト

はぎはら けいすけ  
**萩原 圭祐**

大阪大学大学院 医学系研究科 先進融合医学共同研究講座 特任教授(常勤)  
京都大学大学院 教育学研究科 特任教授(兼任)



パネリスト

たなか てるみ  
**田中 輝美**

鳥根県立大学地域政策学部 准教授 [関係人口論]  
ローカルジャーナリスト

1994年広島大学医学部 医学科卒業。大阪大学医学部附属病院 第三内科で研修。様々な臨床経験や研究歴を背景に、フレイル・少子化・がんの問題解決に取り組んでいる。フレイルにおいては、漢方である牛車腎気丸の抗フレイル効果を解明し、腎虚概念を基にした簡便なフレイルスクリーニング指標である「Japan Frailty Scale (JFS)」を開発。少子化問題では、産後うつを身体症状から診断できる、気血水概念を基にした「Multi-Dimensional Physical Scale (MDPS)」を開発した。さらに、がんの分野では、日本で初めてがんケトン食療法の臨床研究を推進し、「日本ケトン食療法学会」を設立した。

鳥根県浜田市出身・在住。大阪大学卒業後、山陰中央新報社に入社し、ふるさとで働く喜びに目覚める。琉球新報社との共著『環(めぐ)りの海一竹島と尖閣』で2013年に新聞協会賞を受賞。2014年、同社を退職し、ローカルジャーナリストとして独立。著書に『関係人口をつくる』『関係人口の社会学』など。そのほか、仲間と『みんなでつくる中国山地』を創刊。2020年、大阪大学大学院 人間科学研究科 後期課程修了。博士 [人間科学]。2021年より現職。



パネリスト

おがさわら けいた  
**小笠原 啓太**

ふるさと鳥根定住財団 地域活動支援課 主任



コーディネーター

みやけ たみお  
**三宅 民夫**

フリーアナウンサー  
立命館大学 衣笠総合研究機構 客員研究員

1983年生まれ。香川県出身で鳥根県松江市在住の2児の父。2005年、京都外国語大学 ブラジル・ポルトガル語学卒業。ブラジル人材サービス業にて、事業所運営や製造現場の改善活動に11年間従事し、2016年から現職。関係人口事業を主軸とし、鳥根へのUターン支援、大学生の就職支援などを担当している。プライベートでは、鳥根で活動する人達をつなぐ会の主宰や、ブラジル人コミュニティづくりなど、活動は多岐に渡る。鳥根の地域現場で頑張る人たちの思いを実現させることと、子どもの成長が生きがい。

1952年名古屋生まれ。1975年NHK入局。岩手、京都勤務を経て、1985年東京アナウンス室へ。『おはよう日本』『紅白歌合戦』など、さまざまな番組の進行役を担当する。その後、日本のこれからの考える多人数討論番組で長年にわたり司会をすると共に、『NHKスペシャル』キャスターとして「戦後70年」や「深海」など大型シリーズも担ってきた。2017年にNHKを卒業し、フリーに。現在は、『鶴瓶の家族に乾杯』<総合テレビ>の語りなどを務めている。著書に『言葉のチカラ』(NHK出版)。

**参加申し込みについて** ※先着順に受け付け、定員に達し次第締め切ります。  
※個人情報適切に管理し、本フォーラムについての連絡のみに使用いたします。

#### 【オンライン参加型】

ホームページにアクセスいただき、「申し込みフォーム」よりお申し込みください。  
**ホームページ ▶ <https://www.npwo.or.jp/info/27261>** 右の2次元コードからもお申し込みが可能です。  
※【オンライン参加型】にあたっての詳細は、上記ホームページをご確認ください。



参加申し込み用  
2次元コード

#### 【会場参加型】 鳥根県民会館 大ホール (松江市殿町158)

ホームページにアクセスいただき、「申し込みフォーム」よりお申込みいただくか、はがき・FAXでも申し込みができます。  
**ホームページ ▶ <https://www.npwo.or.jp/info/27261>** 右上の2次元コードからもお申し込みが可能です。  
**はがき・FAX** (1)お名前・ふりがな (2)郵便番号・住所 (3)電話番号 (4)メールアドレス (ある方のみ) (5)参加人数 (最大2名まで) (6)同行者名 (7)同行者の住所が異なる場合は、同行者の郵便番号・住所・電話番号・メールアドレス (ある方のみ) をご記入のうえ、2月28日までに届くように下記送り先までお送りください。

- ▶ 送り先: NHK厚生文化事業団「長寿の未来フォーラム」係
- ▶ はがき: 〒150-0041 東京都渋谷区神南1-4-1 第七共同ビル
- ▶ FAX: 03-3476-5956

※メールアドレスをお持ちの方は必ずご記入をお願いいたします。新型コロナウイルス感染拡大状況や、荒天の影響などにより、【会場参加型】を取り止める場合の連絡などに使用します。(メールアドレスをお持ちでない場合は、電話でお伝えします。)  
※同行者の住所が異なる場合は、それぞれの住所へ入場整理券を郵送します。  
※車いすをご利用の場合や、個別の対応が必要な場合など連絡事項がある場合は、その旨もご記入ください。

- 【会場参加型】にあたって
- ・2月20日以降、順次、入場整理券(1枚で1人入場可)を封筒に入れて郵送します。お一人ずつ事前申し込みが必要です。
  - ・入場整理券はご本人様のみ有効であり、譲渡や転売は固くお断りします。
  - ・会場内での喫煙、ビデオ・写真などの撮影や録音はご遠慮ください。
  - ・ロビーではお飲み物(アルコールを除く)はお召し上がりいただけますが、客席での飲食はご遠慮ください。
  - ・客席の様子が放送・配信される場合があります。
  - ・座席は、新型コロナウイルス感染拡大防止に配慮して配席します。
  - ・今後の新型コロナウイルス感染拡大状況や、荒天の影響などにより、【会場参加型】を取り止める場合があります。【会場参加型】が取り止めになった場合は、ホームページでお知らせするほか、メールもしくは電話でもお伝えします。

**問い合わせ** NHK厚生文化事業団「長寿の未来フォーラム」係  
電話 03-5728-6633 (平日 午前10時~午後5時) メール [event5@npwo.or.jp](mailto:event5@npwo.or.jp) ※件名に「長寿の未来フォーラム」と入れてお問い合わせください。

**FAX申し込み欄** 切り取らずにそのまま送信ください。 **FAX番号** 03-3476-5956 おかけ間違いのないようご注意ください。

ご本人様	住所	〒	
	名前	(ふりがな)	
	電話番号	-	-
	メールアドレス		@
同行者様	住所	〒	
	名前	(ふりがな)	
	電話番号	-	-
	メールアドレス		@

高齢になる中で不安に思っていることがあれば、お聞かせください。※フォーラム内で一部をご紹介する場合があります。その際、事前に断りなくお名前をご紹介しますことはありません。

ほか、ご連絡事項