



平成 31 年 3 月吉日

公益財団法人長寿科学振興財団
理事長 祖父江 逸郎

「健康長寿を考える」 健康情報サイト「健康長寿ネット」のご案内

公益財団法人 長寿科学振興財団（以下 財団）は、人生100年時代を前向きに生活するための情報を掲載する健康情報サイト「健康長寿ネット」を運営しております。

健康長寿ネットは日本の健康長寿社会の発展に貢献する目的で、老年学や健康づくりの第一線で活躍している専門家と財団が協同して平成18年に作りました。現在、健康長寿ネットは年間25,000,000PV（ページビュー）、訪問者数13,000,000人と多くの方にご利用いただいております。

健康長寿ネットには、「健康長寿とは?」「高齢者の病気」「高齢者を支える制度とサービス」の3分野において、自分でできる健康長寿のための運動方法や食事方法、栄養素の解説など、健康寿命延伸に役立つ生活情報や、最近話題の「フレイル」や、高齢期に特徴的な「肺炎」などの病気の症状・原因・診断・予防方法についての解説、介護保険制度の仕組みを解説する情報が満載です。

健康長寿ネットに掲載している情報を、これから高齢期を迎える方や、高齢者対策に携わっておられる関係者の皆様にご活用いただきたいと思います、この度ご案内のチラシを送付させていただきました。

健康長寿ネットをご覧いただき、様々な広報媒体や制作物を通じて掲載している情報を広く多くの方にご周知いただけましたら幸いに存じます。

なお、健康長寿ネットのコンテンツの引用や転載についてのお問合せは、以下の担当者までお知らせくださいますようお願い申し上げます。

お問合せ先

公益財団法人長寿科学振興財団 事業推進課 担当 山口

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山 1-1

あいち健康の森健康科学総合センター(あいち健康プラザ)4階

TEL:0562-84-5411 E-mail:research@tyojyu.or.jp URL:<https://www.tyojyu.or.jp>



公益財団法人長寿科学振興財団



健康長寿ネット

健康長寿を 考える

人生100年時代に明るく活力ある

暮らしを送るために・・・



健康長寿ネットとは？

老年学や健康づくりの専門家と公益財団法人長寿科学振興財団が協同で立ち上げた健康長寿を考える日本最大の情報ウェブサイトです。

老化や老年病の予防、病気の理解、食生活や栄養、運動、介護保険制度の利用など、人生100年時代に明るく活力のある暮らしを送るために役立つ情報が満載です。

健康長寿とは？

高齢者の病気



高齢者を支える制度とサービス

介護保険の基本チエックをネットで簡単に介護予防のための生活機能チエック

老年学・健康づくりの専門家による
エッセイ

対談・特集・長寿科学
学研究情報

財団機関誌「エイジングアン
ドヘルス」の掲載記事を転載





健康長寿とは？

自分でできる健康長寿の為の情報をご紹介します。

健康長寿とは何？日本人は長生きだけどうなで？老化のしくみとは？どんな運動すればよいの？何をどれだけ食べれば良いの？生きがいとは何？…普段の生活の疑問を専門家が丁寧にわかりやすく解説します。



健康長寿ネット

検索



QRコードから健康長寿ネットにアクセスできます

今すぐご覧ください



対談・特集・研究情報

財団発行機関誌「エイジングアンドヘルス」から対談・特集記事を掲載。

各界のキーパーソンと財団理事長 祖父江 逸郎による対談シリーズ「生き生きとした心豊かな長寿社会の構築をめざして」や、高齢社会に関わる特集記事を掲載しています。



高齢者の病気

高齢期に多い病気・症状を分かりやすくご説明します。

テレビや新聞で最近よく聞く「認知症」「フレイル」「サルコペニア」「ロコモ」もっと詳しく知りたい！様々な高齢期特有の病気について原因・診断方法・治療方法・予防方法を専門家が分かりやすく解説します。



高齢者を支える制度とサービス

介護保険制度や利用できるサービスなどをご紹介します。

住み慣れた地域でこれからもずっとイキイキと過ごすために…地域で利用できる様々な介護保険サービスをご紹介します。



生活機能チェック

25問の簡単な質問を答えると生活機能や日常生活をアドバイス



運動機能、栄養状態、口腔機能、生活機能、閉じこもり、認知症、うつ等の7つ生活機能状態をチェックすることができます。また、日常生活へのアドバイスが表示されます。

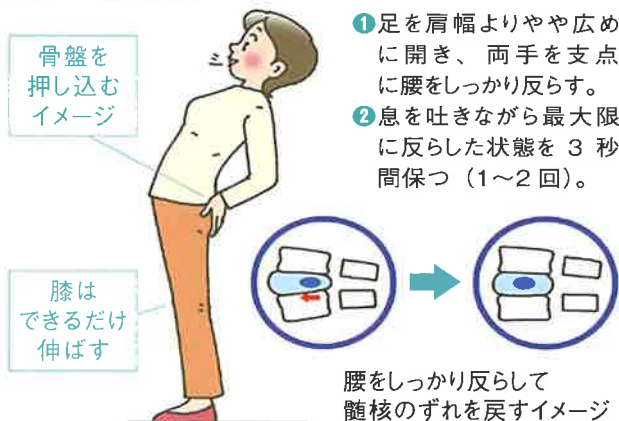
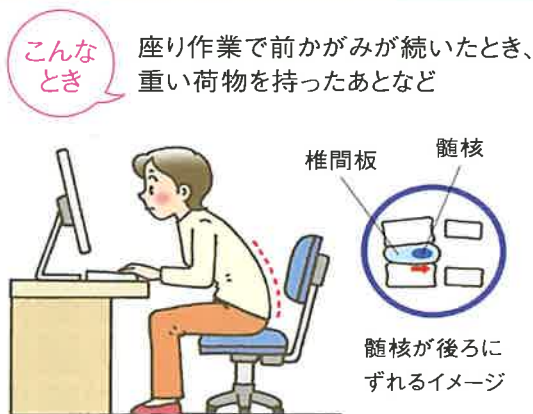


エッセイ



愛知淑徳大学健康医療科学部教授 井口昭久先生の愉快的エッセイ「老いをみるまなざし」連載中

掲載記事からワンポイントアドバイス「これだけ体操」



- 1 足を肩幅よりやや広めに開き、両手を支点到腰をしっかり反らす。
- 2 息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒間保つ（1～2回）。

記事タイトル：腰痛を改善する「これだけ体操」とは

公益財団法人長寿科学振興財団

愛知県知多郡東浦町森岡源吾山1-1 あいち健康の森健康科学総合センター4階

電話：0562-84-5411 ホームページ：<https://www.tyojyu.or.jp> 健康長寿ネット：<https://www.tyojyu.or.jp/net/>