人生100年時代

市民健康講座

要事前申込

超高齢社会をいつまでも元気に過ごそう 2026



医療や生活環境の向上により、人生100年時代が現実となっています。100歳以上の人口は約9万人。年齢を問わず、誰もが元気に暮らせる社会が求められています。その鍵は「健康寿命」。安心して楽しく過ごすために、今できることを見つけましょう。
運動や食事など、日々の積み重ねが大切です。
本セミナーでは、専門家から健康づくりのヒントを学びます。今日から始められる、あなたらしい習慣を見つけてみませんか。



日　時
2026年 12月1日(火)
13:30～15:30(13:00開場)

会　場
貝塚市役所6階
市民福祉センター多目的ホール
大阪府貝塚市畠中1丁目17番1号

申込期間
2026年
11月4日(水)10:00～
11月30日(月)12:00

対　象
貝塚市在住者・勤務者の方
※対象エリア以外の方はお申し込みできません。

参加費
無 料

定　員
先着80名
(事前申込制)

参加者全員の皆様に
大塚製薬製品を
プレゼント！

申込専用URLまたはFAX、TELにてお申し込みください。
※申込方法は裏面をご確認ください
※申込受付は先着順とし、定員になり次第、締め切ります。



会場には駐車場がございますが、台数制限があり当日駐車できない場合がございます。
公共の交通機関をご利用の上、お越しください。

講演内容

「フレイル予防の食事」

講師：市立貝塚病院 栄養管理室 室長 管理栄養士
南川 敏江 先生

「フレイル予防の実践」

講師：貝塚市理学療法士会会長 専門理学療法士 博士(保健学)
今岡 真和 先生

休憩10分（情報提供）

「おくすりとフレイル」

講師：貝塚市薬剤師会 理事 薬剤師
木下 真紀子 先生

体力測定コーナー設置

■ロコモチェック(片脚立ち上がりテスト)
■握力測定(全身の筋力の代表値)

貝塚市と大塚製薬は包括連携協定を締結し、
市民の皆様の健康増進を推進しています。

《共　催》
貝塚市(高齢介護課)、貝塚市薬剤師会、
貝塚市理学療法士会、
大塚製薬ニュートラシューティカルズ事業グループ

《協　力》
市立貝塚病院

講師紹介



市立貝塚病院 栄養管理室 室長 管理栄養士

南川 敏江 先生

市立貝塚病院 栄養管理室 室長
大阪府栄養士会

【資格】
管理栄養士
大阪糖尿病療養指導士

【来歴】
1988年
大阪府立公衆衛生専門学校卒業
同年 不二製油株式会社入社
1992年
不二製油株式会社退社
同年 貝塚市入職
市立貝塚病院栄養管理室勤務
2014年
市立貝塚病院栄養管理室室長

【その他の活動】
大阪府岸和田保健所管内のイベント・講座等における栄養指導
教室の講師として指導



貝塚市理学療法士会会長
和泉大学理学療法学専攻博士(保健学)准教授

今岡 真和 先生

貝塚市理学療法士会 会長
和泉大学 准教授

【資格】
博士(保健学)
専門理学療法士(予防理学療法)
専門理学療法士(地域理学療法)
骨粗鬆症リエゾンマネジャー

【来歴】
2007年に理学療法士免許を取得、老年期のリハビリテーション分野で臨床に従事。大阪府立大学大学院総合リハビリテーション学研究科を修了後、国立長寿医療研究センター特任研究員、国立長寿医療研究センター外来研究員、大阪公立大学客員研究員などを経て、現職。研究分野は老年学・公衆衛生学・産業理学療法学であり、フレイル予防やプレゼンティーズム(労働生産性低下)改善のための研究に従事している。

【社会的活動】
貝塚市理学療法士会 会長、貝塚市介護認定審査会委員、社会福祉活動支援地域協議会委員 貝塚市スマートシティ事業推進委員



貝塚市薬剤師会 理事 薬剤師

木下 真紀子 先生

調剤薬局勤務
貝塚市介護認定審査会委員
大阪府薬物乱用防止委員
貝塚市学校薬剤師
大阪府薬剤師会代議員

【資格】
薬剤師
介護支援専門員
大阪糖尿病療養指導士

【来歴】
近畿大学薬学部卒
総合病院薬剤部勤務3年
介護施設併設病院薬局長1年
調剤薬局16年
市立総合病院薬剤部1年

【その他の活動】
健康かいづかフェスティバル出展
貝塚市[薬剤重複、多剤投与者対策業務従事]



申込方法

WEB,FAX,TELにてお申し込みください。

〈申込期限〉11月30日(月)12:00 ※申込受付は先着順とし、定員になり次第、締め切ります。

WEB https://nccx.otsuka/sem/sop004874

参加を希望される方は、右記二次元コードか上記URL より申込フォームにアクセス頂き、**メールアドレス、氏名、ふりがな、性別、年代、電話番号、住所(任意)、個人情報の同意**をご入力の上でお申し込みください。

※通信料はご参加頂く方のご負担となります

◆申込後に事務局から確認メール(@otsuka.jp)で返信を致します。返信がない場合は、申込が完了していない可能性がありますので、必ず「大塚製薬株式会社セミナー」事務局にお問い合わせください。
ご提供頂きました個人情報は、講演会のご出席の確認と連絡のために使用し、共催関係者を除く第三者に開示提供することはありません。また個人情報保護方針に基づき適切に管理致します。

FAX 03-5391-7015 下記にご記入の上、送信してください

2026年12月1日(火)人生100年時代「超高齢社会をいつまでも元気に過ごそう2026」への参加を希望します

参加者氏名(必須) ふりがな	性別(必須)	未回答・女性・男性	住所(任意) 〒
	年代(必須)	歳代	
電話番号(必須)		講師への質問 記入欄(先生へのご質問がある方はご記載ください)	
かかりつけ薬局(任意)			
メールアドレス(必須)		※当日、セミナー内で回答を行う予定です。時間の都合上、すべての質問に回答できない場合がありますのでご了承ください。	
メールの受取(必須)	☐お知らせメールを受信する ☐お知らせメールを受信しない	どちらかにチェック☑をお付けください ※今後、大塚製薬が主催するセミナーのご案内を送信します	

〈個人情報の取り扱いについて〉

※お申込に際しては下記内容への同意が必要となります。

大塚製薬株式会社(以下「当社」といいます)は、今回のセミナーにご記入いただく個人情報及び、回答内容を次のとおり取り扱います。

1. 共催:貝塚市(高齢介護課)、貝塚市薬剤師会、貝塚市理学療法士会
   大塚製薬ニュートラシューティカルズ事業グループ
2. 個人情報の利用目的
●当セミナーに関するご案内業務(申込受付、お問合わせ、アンケートなど)に使用させていただきます。また、今回お預かりする個人情報は、当社で保有するお客様の他の情報と合わせ、以下の目的に使用させていただきます。●お客様への情報の提供のため(サービス、キャンペーン・フェア・イベント、満足度アンケート等) ●個人情報を特定しない統計データとして、製品の研究開発やサービスの向上、マーケティング活動に活用するため●個人情報を特定しない統計データとして、公表またはイベント・セミナー等に活用するため
3. 第三者提供
お客様の同意なしに業務委託先以外の第三者に開示・提供することはありません。(法令などにより開示を求められた場合を除く)
4. 問い合わせ先 大塚製薬株式会社セミナー事務局
TEL: 0120-356-784 10:00~18:00(無休)

ご本人から個人情報の開示等(登録されている個人情報の開示、内容の訂正、追加又は削除、利用の停止、消去及び第三者への提供の停止)を求められた場合は、遅滞なくこれに応じます。いただいた個人情報は大塚グループの個人情報保護方針(https://www.otsuka.co.jp/otsuka-group-privacy-policy/)に基づき安全かつ適切に管理致します。その他の個人情報取り扱いに関しましては「個人情報・特定個人情報保護宣言」(ニュートラシューティカルズ関連事業)(https://www.otsuka.co.jp/no-privacy-policy/)をご覧ください。
以上、当社の個人情報取り扱いについて同意いただける場合は、同意するにチェックを入れて、お進みください。尚、未成年の方は保護者のご了解を得た上でセミナーに申込ください。

☐ **個人情報の取り扱いについて同意する**

※大塚製薬株式会社セミナー事務局「@otsuka.jp」より受講証を送信させて頂きます。上記記載のアドレスで受信できるよう事前に設定をご確認ください。

TEL 0120-356-784 受付時間:10:00~18:00(無休)

※上記の FAX 申込フォームにある必須事項をお伝えください。アドレスが無い方は、FAX にて受講証をお送りしますので、FAX 番号をお知らせください。

≪お問合せ≫大塚製薬株式会社セミナー事務局
TEL:0120-356-784(通話無料/10~18時 受付、無休) URL:https://opnc.info/owinq