

令和5年10月3日  
北九州市保健福祉局

報道機関各位

健康長寿都市へ！

かまたみのる  
北九州市アドバイザー鎌田 實 氏による  
健康づくり講演会を開催します

「北九州市アドバイザー」である鎌田實氏が、健康寿命を延ばし、人生100年時代を健康で幸せに生きるコツをお伝えします。

■開催概要

日時： 令和5年10月15日(日)13:30～15:30

場所： 北九州市立黒崎文化ホール(黒崎ひびしんホール)  
(八幡西区岸の浦2丁目1-1)

- 取材用の席をご用意しております。報道機関受付にお越しください。
- 講演会中の写真撮影は可能です。報道機関と分かる腕章等をつけてください。
- テレビ等で放映するための録画は、20分以内でお願い致します。

■講演

テーマ： 北九州市を健康長寿都市へ ～がん、脳卒中、認知症にならない生き方～  
Part1:「80歳の壁」をピンピン元気に越す極意

令和6年3月28日

Part2「90歳の壁」をピンピン元気に越す極意 開催予定

■鎌田實氏 × 武内市長トークセッション

テーマ： 北九州を健康長寿都市へ！

■講師略歴



鎌田 實 (かまた みのる)氏 医師・作家

東京医科歯科大学医学部卒業後、長野県の諏訪中央病院へ赴任。30代で院長となり、赤字病院を再生。「地域包括ケア」の先駆けを作り、長野県を長寿で医療費の安い地域へと導いた(現在、諏訪中央病院名誉院長、地域包括ケア研究所所長)。

ベストセラー「がんばらない」、「鎌田式『スクワット』と『かかと落とし』」他、著書多数。

【問い合わせ】

保健福祉局健康推進課

担当：荒牧、上野

電話：093-582-2018