高活協通信（2026年 10 月号）

発行：一般社団法人 高齢者活躍支援協議会
http://www.agenomics.org

❖❖❖高活協ニュース❖❖❖

■高活協通信　10 月号をお届けいたします。

■　いよいよ 10 月 8 日(木)に生涯現役の日イベントが開催されます。

1.　日時　2026 年 10 月 8 日(木)　14:00～16:00
2.　場所　高齢社会議室　（千代田区外神田 3-6-4　OS ビル 5 階）
　　対面出席とオンラインでのハイブリッド開催
3.　テーマ　　「定年後も（無理なく）はたらく」という生き方
4.　講演者
（1）基調講演　定年後研究所　所長　池口　武志氏　（オンライン）
「生涯現役時代、自分らしく社会と繋がる生き方づくり　～プロダクティブ･エイジングの実践ステップ～」
（2）生涯現役の日の考え方　生涯現役社会＝延寿社会
①岡本憲之理事　記念日「生涯現役の日」
②高平ゆかりシニアセカンドキャリア推進協会代表　人生 100 年　定年後も無理なく働く生き方　事例
③村関不三夫代表理事　生涯現役で働いて幸せな老後を実現　高齢社の取り組み
　シニア派遣という事業
5. その他報告と　フリーディスカッション
①報告
「韓日シニアフォーラム」報告　村関代表理事　コメンテーター　茨城キリスト教大学　申　美花教授
　韓国のシニアを取り巻く諸事情について
②フリーディスカッション
6. お申込み
本イベントは、（株）高齢社の会議室での対面での開催と、Zoom　でのハイブリッド開催となります。会議室参加のほうは、ほぼ埋まってしまいましたので、Zoomでご参加を希望される方は、高活協HPのお問い合わせ　http://www.agenomics.org/contact/　に「イベント参加希望」と書いてご送信ください。
参加費は無料です。

■　中野義澄著 『81 歳のおじいちゃん医師が教える本当に幸せな老後』幻冬舎

この本は、81 歳で現役として働いている中野医師による本ですが、シニアの我々が、どうやって健康を保つかについて、大変よくまとまっています。その主な標題をご紹介させていただきます。

◆ 「年だから」はNG！　できることはたくさんある
◆ がんの早期発見は老後の健康不安を解消する重要ポイント
◆ 寝たきりにつながる病気　特に「脳血管障害」と「心筋梗塞」を防ぐことが重要　生活習慣の積み重ねが脳血管障害や心筋梗塞を招く
◆ 健康診断の結果をかかりつけ医と共有する
◆ かかりつけ医をパートナーにして「健康を自分の手で作る」 病気を治すのは医師ではなく「自分自身」
◆ かかりつけ医探しは技術より“相性”を最優先する　そのかかりつけ医は話を聞いてくれますか？
◆ 生活習慣病の予防に最適なウォーキング　1 日 9000 歩目標に歩こう

■高齢者雇用の総合誌 『エルダー』 のご紹介

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構（JEED）が発行する高齢者雇用の総合誌「エルダー」に関する情報は、下記の URL からご覧いただけます。

啓発誌「エルダー」｜独立行政法人　高齢・障害・求職者雇用支援機構

● リーダーズトーク （巻頭）

「無定年」時代に立ち向かう“自律心”を持とう 「サバイバルシニア発想」で高齢者の活力を引き出せ！との題で、26 年 3 月まで博報堂のプランナーをされ、現在は京都精華大学メディア表現学部メディアイノベーション専攻 教授を務められている、三嶋（原）浩子さんの話が紹介されています。

● 令和 8 年度 高年齢者活躍企業コンテストの紹介
● AI と歩む人生 100 年時代 ～ AI でシニア活躍に関する人事の仕事はどう変わり、どんな広大な可能性が広がるのか　などが紹介されています。

❖❖❖高活協主催/共催イベントの紹介❖❖❖

■これまで高活協が主催した（共催含む）イベントの報告書/記録集

過去に高活協が主催・共催したイベント（シンポジウム、セミナー/フォーラム）の報告書や記録集は、高活協ホームページの「高活協アーカイブ」ボタンをクリックしてご覧になれます。（ホームページは下記 URL）

http://www.agenomics.org/

◆◆◆――――――――――――――――――――――――――――――――――――◆◆◆

配信先メールアドレスの変更をご希望の方、また配信が不要な方は高齢者活躍支援協議会・事務局までご連絡ください。

本通信に対するご意見やご感想をお聞かせください。

また、本通信に掲載してほしい情報等がありましたら、ぜひご連絡ください。

――――――――――――――――――――――――――――――――――――

一般社団法人高齢者活躍支援協議会

〒101-0021　千代田区外神田 3-6-4　OS ビル 5F　（株）高齢社内　HP：　http://www.agenomics.org