

令和7年（2025年）12月15日

報道関係 各位

真庭市役所

～真庭いきいき健康プロジェクト 成果報告・健康講座～

【真庭いきいき健康プロジェクト 成果報告・健康講座】

日時▶ 令和7年12月22日（月曜日）
午前10時（市長報告訪問）、午後1時30分（講演会）

場所▶ 市長報告訪問：真庭市役所本庁舎 3階応接室

成果報告・健康講座：勝山文化センター 2階第1会議室

さてこの度、真庭市が令和4年度から、「岡山大学病院」と「NPO法人真庭めぐりガーデンプロジェクト」とで協働し実施していた、「真庭いきいき健康プロジェクト」が完了いたしました。このプロジェクトは、地域づくりと介護予防を兼ね備えた女性の健康づくりプロジェクトであり、結果は研究論文として、英国老年医学会誌に採択されました。

それを踏まえまして同プロジェクトで得られた成果について、関係者による市長報告訪問と研究代表者(医師)による成果報告を兼ねた講演会を実施いたします。

つきましては、この機会にぜひ取材くださいますようお願いいたします。

* 真庭いきいき健康プロジェクト：貯筋体操+手指を使った緻密運動（カット野菜）+臨床研究といった形で女性の健康を支える産官学の協働プロジェクト

詳しくは、下記の概要及び概要書類をご覧ください。

概要▶

- 1. 日時** 令和7年12月22日（月曜日）午前10時（市長報告訪問）、午後1時30分（講演会）
- 2. 場所** 市長報告訪問：真庭市役所本庁舎 3階応接室（真庭市久世2927-2）
成果報告・健康講座：勝山文化センター 2階第1会議室（真庭市勝山319）
- 3. 内容** 市長報告訪問では、プロジェクトの産官学のそれぞれ関係者が出席し、市長へ成果報告を行います。（おおよそ1時間程度を予定）
講演会では、プロジェクトへの参加者や興味のある人等、市民の皆様にはひろくご参加いただき、本プロジェクトの代表者でもある医師の三苫先生のから、研究成果や健康的な生活へのヒント等をわかりやすくご講演いただきます。
* 講演会については添付資料もご参照ください。

お問い合わせ先▶

健康福祉部高齢者支援課 （担当 金崎） TEL0867-42-1074
真庭市地域包括支援センター(担当 岩野・清水) TEL0867-42-1079
FAX0867-42-1350

真庭発！



-真庭いきいき健康プロジェクト健康講座-

未来を変える健康の知恵

真庭市で取り組んだ、女性の健康を支える産官学の協働プロジェクト「真庭いきいき健康プロジェクト」で得られた成果から、地域での健康づくりのヒントをわかりやすくお伝えします。

令和7年12月22日（月）開催

参加
無料

と き 13時30分～15時30分（13時 受付開始）

ところ 勝山文化センター 2階 第1会議室（真庭市勝山319）

講 師

岡山大学 新医療研究開発センター
中国中央病院 産婦人科

医師 三苫 智裕 先生



福岡県出身。産婦人科と女性内科を専門とする医師。専門は更年期、骨盤臓器脱、女性スポーツ学まで多岐にわたる。
真庭市で実施した、女性の健康を支える産官学協働プロジェクト「真庭いきいき健康プロジェクト」の代表者。



内 容

報 告：プロジェクトの活動紹介と成果のご報告(30分)

講 演：健康と幸せに関するお話(50分)

交 流：みなさんとの意見交換(20分) *講座中に10分の休憩があります

▼こんな人におすすめ▼

- ✓ プロジェクトや活動に関わった方
- ✓ 健康づくりに興味のある方
- ✓ 三苫先生のお話を聞いてみたい方 など

そのほか、誰でもご参加いただけます。

▼参加方法▼

事前のお申込みは不要です。

当日は、お気軽にお越しください。

なお、途中参加も可能ですのでご都合に合わせてご来場ください。

ご参加、お待ちしております！

令和 7 年12月22日 (月) 開催 参加無料



-真庭いきいき健康プロジェクト健康講座-

真庭発！未来を変える健康の知恵

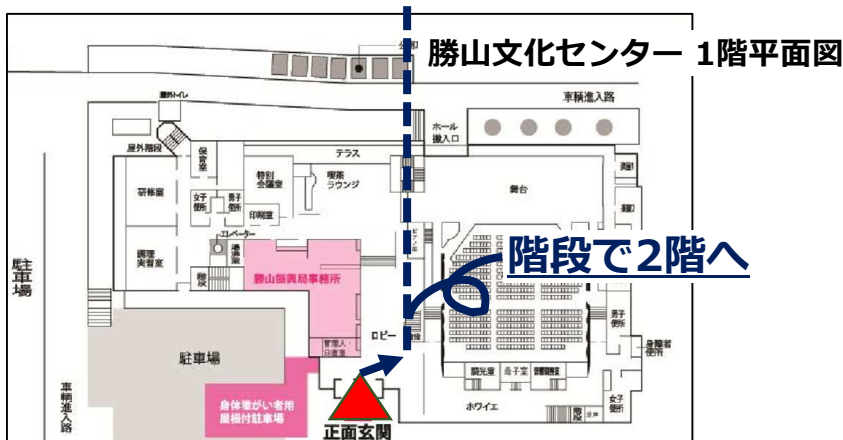
会場のご案内

会場：勝山文化センター（真庭市勝山319）

2階 第1会議室

勝山文化センター2階にお
越しいただき、会場正面にて
受付を済ませて会場へお入
りください。

なお、駐車場は、勝山文化
センター屋外駐車場をご利
用ください。



お問い合わせ先

真庭市地域包括支援センター

TEL 0867-42-1079