

# 真弓南自治会新年会

平成29年度新年会を開催しました。

開催日 1月30日 (月)

開催場所 日本料理 花鹿

参加者 30名

美味しい食事とカラオケ、  
大いに満足できるひと時でした。

## ～健康寿命の話～

平均寿命は人生の寿命を迎えるまでの長さを指しますが、健康寿命では介護などを必要とせずに健康的に日常生活を送ることができる年数を指しています。

健康寿命を長寿にする秘訣は  
バランスの良い食事と運動、  
積極的に人との交流を図り、  
何事にもチャレンジすることなど、  
これらを心がける生活だそうです。

(ご参考) 2015年度データ

| 健康寿命ランク |          |          |  |
|---------|----------|----------|--|
| 順位      | 男性 (歳)   | 女性 (歳)   |  |
| 1       | 愛知 71.74 | 静岡 75.32 |  |
| 2       | 静岡 71.68 | 群馬 75.27 |  |
| 3       | 千葉 71.62 | 愛知 74.93 |  |
| 4       | 茨城 71.32 | 沖縄 74.86 |  |
| 5       | 山梨 71.20 | 栃木 74.86 |  |
| 28      | 奈良 70.38 |          |  |
| 40      |          | 奈良 72.53 |  |

日本の平均寿命 男性 79.75 女性 86.74

参加者集合写真



2017/1/31  
シルバークラブ

パーティで会場での歓談

