

2018年新年会

2018年1月30日
真弓南自治会
シルバークラブ主催

自治会の最初の行事、新年会を34名の参加者を迎え開催、
和やかな雰囲気の下、楽しいひと時を過ごすことが出来ました。



～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に加え、
積極的に人との交流を図ること。
これらを心がける生活だそうです。

多くの方との交流を深めるため、
自治会には多くのイベントがあります。
友人をお誘いしての参加を歓迎します。

平均寿命と健康寿命の差を短縮すれば、
個人の生活の質の低下を防ぐとともに、
社会保障負担の軽減も期待できます。

(ご参考)
奈良県の健康寿命(2015年度)
全国ランク 男性4位、女性16位

	平均寿命	健康寿命	差
男性	81.36	71.04	10.32
女性	87.25	74.53	12.72

差の期間、誰かのお世話が必要となる

新年会参加の男性集合



新年会参加の女性集合

