

# ラジオ体操は今年も元気に続けます

平成30年2月14日

17班 鶴谷

## ◆ 平成30年1月1日

今年もラジオ体操の初日、恒例の「初日の出」を見に行きました。今年はずり空でご来光は無理かなと思っておりましたが、雲間から澄み切った空に太陽の輝きが広がり、清々しい気持ちになりました。

初日の出



初日の出見学者



## ◆ 平成30年2月11日

親睦会(新年会)を開催しました。



## ◆ 平成30年2月12日

ラジオ体操



ライオン公園は今年初めての積雪の中でラジオ体操を行いました。



◆ 平成30年2月13日

## ライオン公園体操



(ご参考)健康寿命について

平均寿命が世界でも屈指の日本ですが、介護などを必要とせずに健康で長生きする健康寿命を延ばすことが何よりも大切です。そのためにはバランスの良い食事と日々適度な運動に加えて、積極的に人との交流を図ることだそうです。

ラジオ体操は誰もが出来る運動です。日頃、運動する機会がなくてもラジオ体操10分位の運動を毎日続けることで、全身の筋肉がくまなく鍛えられる効果があります。また、肩こりや腰痛の改善や予防、睡眠の質を向上させると言われております。一人でやるより皆と一緒にすることで交流が深まり、続けていくことが出来ます。多くの方々の参加を歓迎します。

真弓南ラジオ体操 毎朝 6時30分～ ライオン公園にて

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



健康寿命を延ばすと介護費用や病院治療費用を節約し、ひいては健康保険料を軽減できます。

### 全国平均から見た生駒市の国民健康保険料



年間保険料  
**289,960円**  
全国平均より  
**19,707円 高い**



年間保険料  
**594,560円**  
全国平均より  
**26,364円 高い**



年間保険料  
**173,240円**  
全国平均より  
**13,701円 高い**

ホームページから抜粋

<http://www.kokuho-keisan.com/calc/calc.php?area=292095>

