

“健康寿命”を伸ばしていつまでも健やかに！！

◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆

小山地区健康づくり推進員からのご案内

◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆

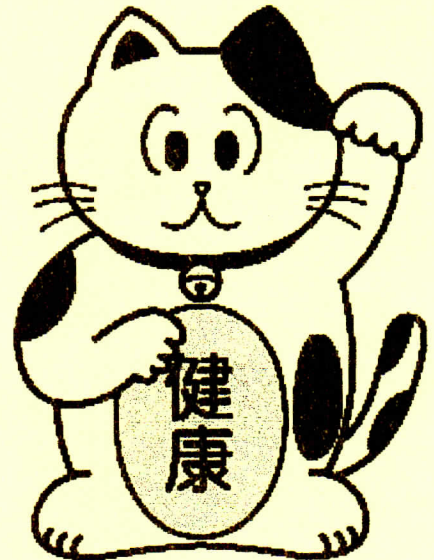
健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。平均寿命の延伸に伴い健康寿命も伸びてはいますが、平均寿命とは10年前後のギャップがあります。

健やかに過ごせる期間をより平均寿命に近づける生活習慣が大切です。

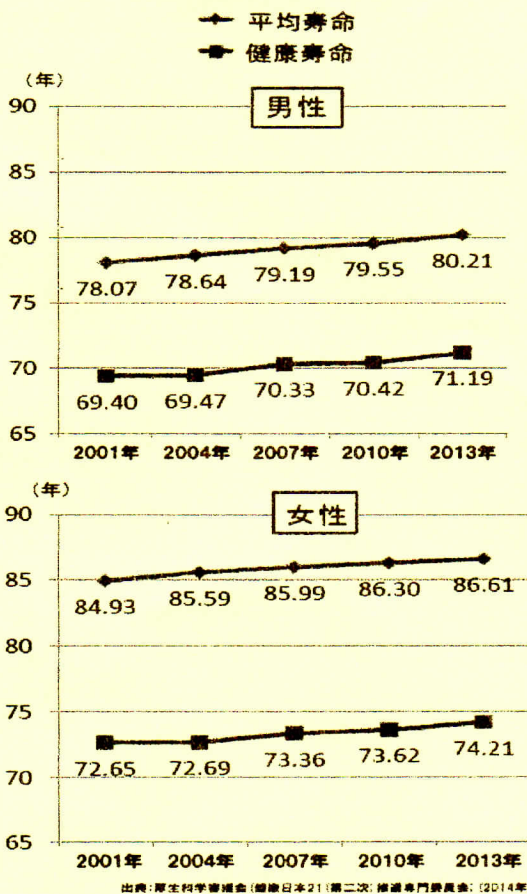
“健康チェック”や“骨年齢測定”について、より身近な場所としてお近くの町内会館等をお借りして実施しております。

また、健康体操や介護予防教室等と組合わせてのプログラムもご検討いただけます。町内会はもとより、シニアクラブ等の団体や

サークルなど皆様からのご要望によりお伺いします。是非ご利用ください。



平均寿命と健康寿命の推移

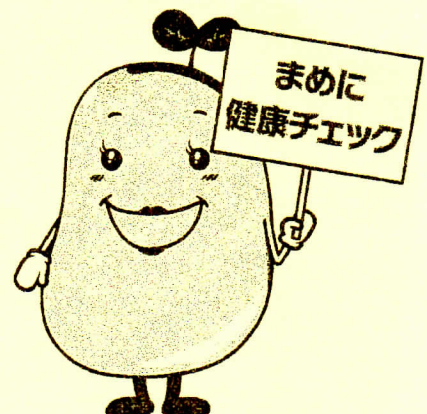


★ 測定できる項目…骨密度（骨年齢測定）、棒反応測定、体組成体脂肪測定、握力測定、その他

※“骨年齢測定”は手首の橈骨とうこつで測定しますので、靴下やストッキングを脱がずに測定できます。

☆利用料等はありません(すべて無料です)。

☆講師や器材等のスケジュールの都合上、日時の調整が予め必要となります。



お問い合わせ・お申し込みは…

小山地区健康づくり推進員

(Tel 794-8253 村山)

各町内会(自治会)の健康づくり推進員

町田市保健所保健予防課 Tel (722)7636