

やっぱり、定年過ぎても 夫は**元気**で留守がいい？

パートナーには、いつまでも元気でいてほしい。
これからも外に出て“イキイキ”と活躍してほしい。
今回のフォーラムでは、高齢者の社会参加について
研究されている先生を招き、地域とのつながりの中で
楽しく健康に暮らすためのヒントをお伝えします。

講演



健康寿命を延ばすには？

藤原佳典氏

東京都健康長寿医療センター 研究所
社会参加と地域保健研究チーム 研究部長

麻生区区民会議フォーラム



2月21日(日)

13時半～16時 **開場 13時**

麻生区役所4階第1会議室

【ご来場は公共の交通機関をご利用ください】

事前申込不要

無 料

当日先着
150名

主催：麻生区区民会議 (事務局：麻生区役所企画課 TEL 965-5112)

※手話通訳を希望される方は、2月15日まで事務局へ御連絡ください

健康寿命とは、

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のことです。

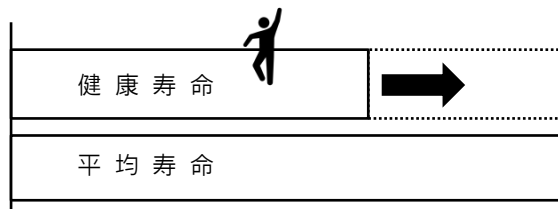
川崎市民の平均寿命と健康寿命の差は、男女共に10年以上^{*}あるといわれています。

健康寿命を延ばすために、

私たちは、

これからどのようなライフスタイルで

過ごせばよいのでしょうか？



※

かわさきいきいき長寿プラン(平成27～29年度)によると、健康寿命は、男性69.3歳・女性73.1歳
平均寿命は、男性80.0歳・女性86.7歳
です。

その差は、日常生活に制限があることを示しています。