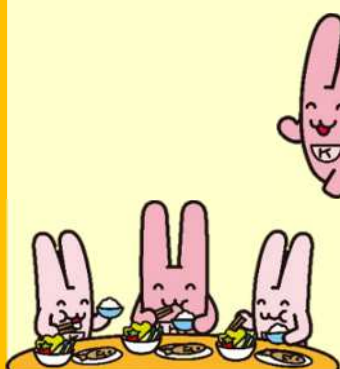


麻生区

長寿日本一～その先へ～



禅寺丸柿キャラクター
「かきまるくん」

男性 84.0 歳 女性 89.2 歳
皆さんの努力が実を結びました！



かわさき健幸うさぎ
「はっぴーちゃん」

～今月の区役所からのメッセージ～

11月10日～16日は

アルコール



厚生労働省
ホームページ

関連問題啓発週間

週に1～2日は

休肝日を設けましょう

○依存症とは

特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になること。

アルコールは依存性薬物です。色々な飲酒量の考え方がありますが、習慣的な飲酒では耐性が発生し、徐々に飲酒量が増加する恐れがあります。傷ついたDNAや臓器は週に3日の休肝日で修復されると言われています。

※厚生労働省 e-ヘルスネットより

～今月・来月の区役所イベント～

【あさおの保健室】 誰でも参加 OK！ 予約不要！ 無料で測定！

※骨密度測定と血管年齢測定を実施。 お気軽にご参加ください。

11月20日 (木) 10時～12時 コナミススポーツクラブ新百合ヶ丘

(小田急線新百合ヶ丘駅南口 徒歩2分)



【第2回 あさお地域 健幸フェスタ】 誰でも参加 OK！ 入場無料！

11月24日 (月・祝) 10時～15時 スポーツクラブルネサンス五月台24

(小田急多摩線五月台駅 徒歩1分)

プチっと「自分自慢」募集中→



麻生区役所 地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）地域支援課