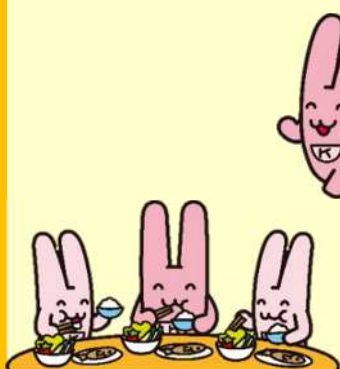


麻生区

# 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～

今年もお疲れさまでした。



年末年始、



食べ過ぎ・飲み過ぎによる  
血圧上昇・体重増加に  
気をつけましょう！

○自分の血圧を知っていますか？

高血圧は日本人にとって最大の生活習慣病  
のリスク要因です。

塩分の多い食事や飲酒の機会が  
増えると血圧が上がりやすく  
なります。

厚生労働省 HP→



○BMI (Body Mass Index) を知ろう

体重(kg)÷身長(m)×身長(m) (日本肥満学会)

18.5未満 やせ

18.5～25.0未満 標準

25.0～ 肥満 (I度)

30.0～ 肥満 (II度)

\*18歳未満にはこの指標は当てはまりません

## ～今月の区役所イベント～

申込受付中！

スポーツクラブ×麻生区役所 区役所・スポーツクラブ連携公開講座  
Long Life Conditioning ロングライフコンディショニング

ハイパーフィットネス新百合ヶ丘

(新百合ヶ丘駅徒歩3分 麻生区万福寺 1-15-15)

12月12日(金) 16:00～17:00

内容：背骨コンディショニング、骨と栄養の講話 定員 50名様限り

Next…コナミスポーツクラブ新百合ヶ丘 2/10(火) 10時～11時



申込 1/15～

あなたの『幸せ』募集中！→

