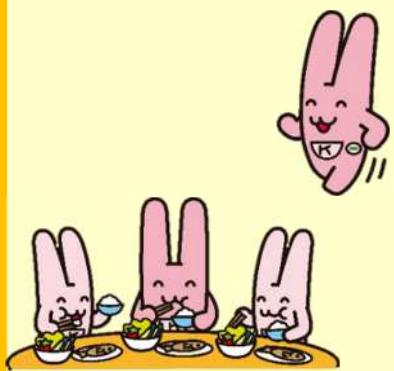


麻生区

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



Nex...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！→

