

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～

9月1日～30日は
健康増進普及月間！

1 に運動

2 に食事

3 に禁煙

毎年健診を受け、
かかりつけ医を持ちましょう

○【健康寿命】を延ばそう！

川崎市の健康寿命（令和元年）

男性：72.55 歳 女性：75.03 歳

○介護が必要になる原因

男性：脳梗塞、脳出血

女性：運動器系疾患

（骨折・関節疾患）

○健康寿命を延ばすためにできること

男性：禁煙、メタボ対策、運動

女性：筋トレ、タンパク質をしっかりとる、
フレイル予防

+

認知症予防には社会参加を！

～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。

10月13日（月・祝）10時～11時半 麻生スポーツセンター

10月29日（水）10時～12時 ルネサンス五月台24

11月20日（木）10時～12時 コナミスポーツクラブ新百合ヶ丘



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