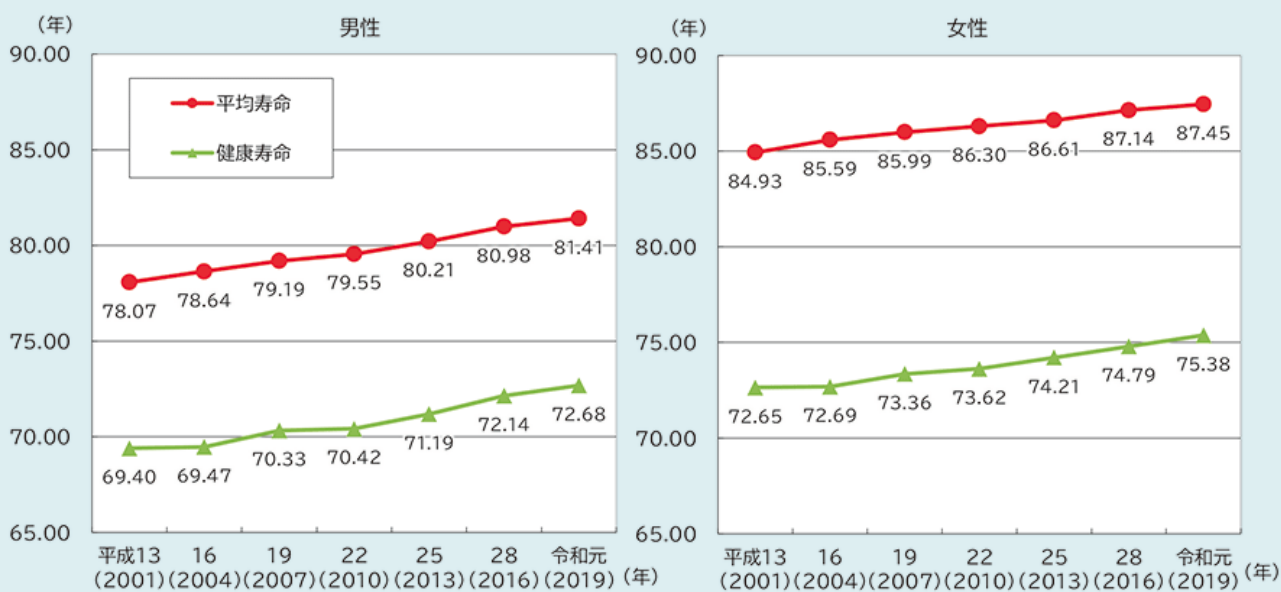


「長崎健康革命」

「健康で長生き」は、多くの方が願うことだと思います。長崎県では、健康長寿日本一の長崎県づくりを目指して、「長崎健康革命」という取り組みを展開しています。

図 1-2-2-2 健康寿命と平均寿命の推移



資料：平均寿命：平成13・16・19・25・28年・令和元年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命：厚生労働省「第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」

内閣府「令和5年版高齢社会白書（全体版）」より

表にある「健康年齢」とは、健康上の問題で日常生活に制限のない期間がどの程度あるかを示す指標で、平均寿命と健康寿命との差は日常に支障のある「不健康な期間」を意味します。

健康年齢を延伸するキーワードに、「運動」「食事」「禁煙」「健診」の4つがあげられています。適度な運動は、すべての年代にとって大切な要素の一つです。言い古された言葉ですが、「思い立ったが吉日」と言われます。運動不足を感じている方は、今日から少しずつ運動を始めてみてはいかがでしょうか？

教室募集状況 (9月時点)

募集中：ダンス／サッカー／フィットネス／親子テニス
中学生地域スポーツ活動も募集中です。
募集停止：親子バドミントン

特定非営利活動法人総合型SC長与スポーツクラブ

長与小学校体育館内 HPアドレス <http://www.nagayosc.sakura.ne.jp/NSC>
TEL/FAX 095-865-9511 メールアドレス nsc@jewel.ocn.ne.jp

事務所窓口開設時間

月・水・金
14:30~16:30



長崎健康革命



HP



LINE を利用したクラブからの諸連絡用。友だち追加をお願いします。HP からでもできます。