

市民しんぶん南区版

南区総人口:101,252人 世帯数:49,030世帯 平成30年8月1日現在(推計人口) ホームページ 京都市南区役所 ク検索

9月17日は敬老の日

長年にわたり社会に貢献してこられたことに 感謝するとともに皆様の長寿をお祝い申し上げます。 南区では今年度、15 名の方々が 100 歳を迎えられますので、ご紹介します。

加藤 キヱ さん(九条塔南) 櫻井 はるへ さん(南大内) 徳田トミさん(九条弘道)





片岡 ちゑ子 さん

佐野 婦美子 さん (九条塔南)



長谷川 忠夫 さん (陶化)





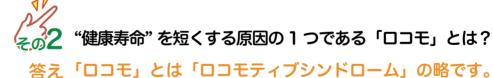


※写真・氏名は ご了承いただいた 方のみ掲載 (五十音順)

建康寿命"をご存知ですか?



平均寿命と健康寿命の違いは?



←

の

2 "健康寿命"を短くする原因の 1 つである「□コモ」とは?

平均寿命 80.98 歳 ··· > 8.84 年 平均寿命 87.14 歳 健康寿命 74.79 歳

~♂
☆ でも安心! ロコモを気を付けるイベントがあるのです!!

骨や関節、筋肉など運動器の障害により、「立つ」、「歩く」 といった機能が低下している状態をいいます。

■ 平均寿命 🔳 健康寿命 ※厚生労働省 第 11 回 健康日本 21 推進専門委員会 資料より

例えば ① みなみな元気×南区民ふれあいカフェ「みなみなみなみ」

② 「みなみ~ず」 による健康体操! 「おいでやすみんなで元気になろう!!」

③「下京・みなみ健康まつり」

詳しくは2面をチェック!!

元気に自立して過ごせる期間のことを 「健康寿命」といいます。