

健康習慣の新常識

● 平均寿命より短い健康寿命

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。平均寿命から健康寿命を引いた期間は、健康上の問題があり、日常生活に不便を感じる期間（＝不健康期間）といえます。



厚生労働省「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」

● 健康のためのよい習慣作り

この春は健康寿命の期間を延ばし、豊かな人生を過ごすきっかけにしていきましょう！
「健康のためには運動が必要」なのは言うまでもありませんが、
運動だけでなくよい食事も意識していきましょう

● 運動習慣定着支援事業できっかけづくり

カーブスは釜石市と協力し、「運動習慣定着支援事業」を行って、市民の健康づくりを行っております。
今年度も**50名以上**の方にご参加していただき、ご自身の健康のため運動を習慣にさせていただいております。

【運動習慣定着支援事業】

- ・釜石市在住・在勤の20歳～64歳の方を対象にした事業
 - ・運動スタート時から「体重・BMI・体脂肪率」のいずれかの数値改善を目標に習慣化を図る事業
 - ・3ヶ月運動継続者にはお得なグッズをプレゼント
- 詳細は、スタッフにお問い合わせください

