

みみはらファミリークリニック 勉強会のお知らせ

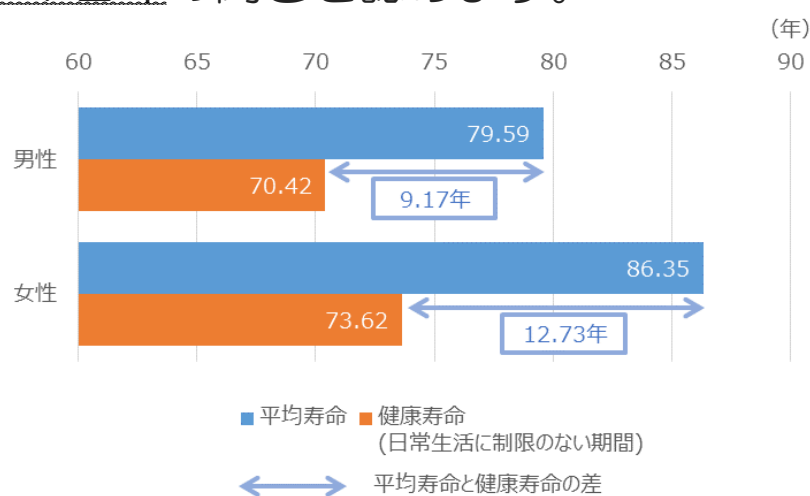
10月1日(月)14:30から「健康寿命」をテーマに勉強会を開催します。
皆さん、是非参加して下さい。

今回の学習テーマ「健康寿命とは？」

健康寿命とは日常的・継続的な医療や介護に依存せず、「健康で生きられる期間」の事です。

平成25年の平均健康寿命は、男性が71.19歳、女性が74.21歳となっています。

平成29年の平均寿命は男性が80.75歳、女性が86.99歳で、平均寿命と健康寿命の差が9～12年の開きを認めます。



寿命が延びても、この健康寿命が延びなければ日常生活に制限のかかる不健康でいる期間が長くなり、医療費や介護費などの経済的負担が重くのしかかります。

今回の学習会では、影山所長から健康寿命を伸ばすにはどうすれば良いか、健康な生活を送るにはどうすれば良いかをテーマにお話されます。これを機にご自身の健康管理を今一度見つめ直す機会なので、ぜひ参加して勉強しましょう。

