

いままでも これからも



今年、県内の100歳以上の人口は795人と2年連続過去最多となりました。

武雄市は佐賀市、唐津市に次いで3番目。

健康寿命からも分かるように元気な高齢者が多いまちなのです。

今号では、いつまでも元気に過ごされている皆さんに健康の秘訣をきいてみました。

それぞれの人生に共通するものとは。

また、誰もが住み慣れた地域で安心して過ごせるように、

市内で開催されているサロンや教室も紹介しています。

ぜひご覧ください。

健康寿命って？

WHO(世界保健機構)により示された新しい健康指標で、「健康上の問題で日常生活を制限されることなく生活できる期間」と定義されています。



武雄市の健康寿命の推移