

# 中須支部だより

作成 支部役員会  
お問合せ先 広島医療生協  
健康まちづくりセンター  
☎ 879-8124

2023. 5

## 「元気じや健診」の受診券は届きましたか？

健診は、生活習慣病の早期発見に役立ちます。  
年に一回、受診して生活習慣を予防しましょう。

平均寿命

	全国	広島県
男性	81.49 歳	81.95 歳 (8 位)
女性	87.60 歳	88.16 歳 (7 位)
平均	84.55 歳	



2022年12月23日厚生労働省の「令和2年都道府県別生命表の概況」より引用

健康寿命（健康上のトラブルによって日常生活が制限されずに暮らせる期間）

	全国	広島県
男性	72.68 歳	72.71 歳 (19 位)
女性	75.38 歳	74.59 歳 (43 位)
平均	75.38 歳	74.59 歳

2021年12月20日厚生労働省の都道府県別の「健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）」より引用



広島県の健康寿命、特に女性は43位と下位に位置しています。少しでも健康寿命を延ばし、平均寿命との差（不健康期間）を縮小するためにも、定期的に健診を受けましょう。

医療生協組合員の方は、健診オプションが未組合員の方より安く受診できますので、ぜひ検討してみてください。



### おじせ わいわいサロンとは？

年齢・性別・組合員・未組合員など関係なくどなたでも参加が出来ます。中須支部では毎月、中須集会所と山中宅で開催しています。お友達やご家族と一緒に立ちよりください。お待ちしています。



中須集会所

毎月第2火曜日 9時30分～11時

転倒予防体操を15分程度。その後は知りたいことや気になっていること等々みんなで楽しくおしゃべりタイム。4月は、緑道公園の散策をしました。

山中宅

毎月第1土曜日 10時00分～12時

誰でも簡単に出来る作品を、おしゃべりしながら楽しく手作りします。（材料等、必要なものは準備しますので、手ぶらでお越しください。）

・中須集会所（中須市営住宅公園内）

日 時：6月9日(火) 9:30～

- 転倒予防体操とおしゃべり。

いきいきポイント押印対象

※コロナ感染や気象状況により中止することがあります。



・山中宅（共立病院西隣の古民家）

日 時：6月3日(土) 10:00～

今回のテーマ 簡単手作り手芸

- 牛乳パックでめがねケースを作りましょう！

いきいきポイント押印対象

※コロナ感染や気象状況により中止することがあります。

