

意外と!?! 浜松 /

HAMA ^{RU} 流

第21号 Spring 2016
浜松市PRブック TAKE FREE

健康寿命とは?

健康上の問題で日常生活が制限されたり、介護を必要とせずに、元気に生きられる期間のこと。ただ長生きするのではなく「元気で長生き」という寿命のあり方が注目されるようになり、健康寿命という言葉も注目されるようになった。

健康寿命

日本一のじや!

HEALTHY LIFE

はままつ 5 っの秘密